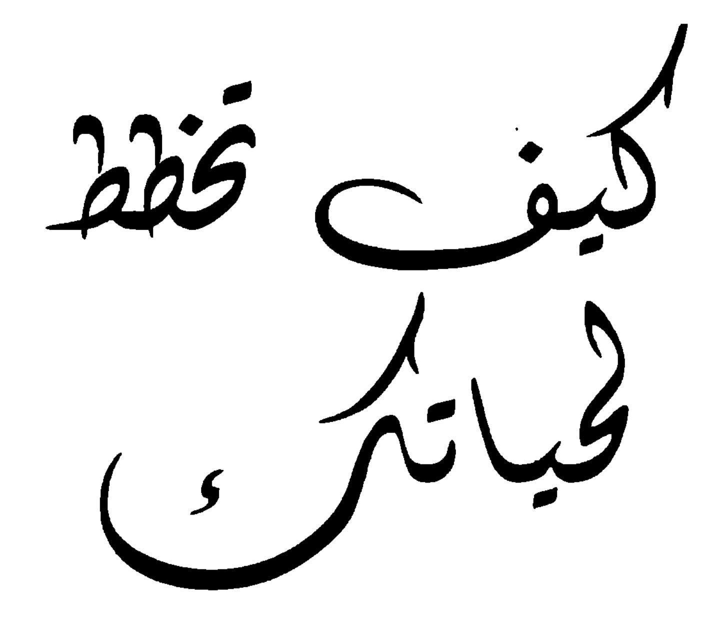


خطط لحياتك

د. إبراهيم الفقي
الكاتب والمحاضر العالمي





للدكتور والمحاضر العالمى

إبراهيم الفقى

ثمرات

للنشر والتوزيع

رقم الإيداع
٢٠١١ /٧٤٧٣

الطبعة الأولى
٢٠١١

ثمرات
للنشر والتوزيع



نحن في عصر الخطط

القرن الحادي والعشرين هو أكثر الفترات الزمنية التي شهدت تغييرات حادة في الحياة البشرية، إذ إن العالم في السنوات القليلة الماضية قد تغير بخطى سريعة يصعب ملاحقتها، وشهد العديد من التغيرات جاءت نتيجة لتغير واحد رئيس ألا وهو التقدم العلمي الهائل؛ فجاءت حياتنا وظروف معيشتنا تردد صوت الأفكار العلمية والاختراعات المذهلة.

ولكي نستطيع التكيف على كوكب الأرض في شكله الجديد علينا أن نواكب الروح العلمية في حياتنا وأفكارنا وطموحنا، وأهم مظاهر تلك الروح وأكثرها إفادة وعونًا لنا على النجاح هو التخطيط.

التخطيط لأدق تفاصيل حياتنا ليس أمرًا غريبًا أو حديثًا، فقديمًا عرف القادة العظماء وكبار الأثرياء كيف يخططون

لحياتهم كي يحققوا أهدافهم الكبرى، فالتخطيط ليس نمطًا علميًا في التفكير، ولكنه نمط حياتي أيضًا.

ونحن في أمس الحاجة إلى التخطيط لحياتنا في هذا العصر على نحو أكبر من ذي قبل؛ ذلك لأننا نحيا في عصر تقوده الخطط، فالواقع السياسي الراهن تتحكم فيه خطط الدول الكبرى بعيدة المدى، والظروف الاقتصادية في الدول الفقيرة والدول الغنية تشكلها خطط المؤسسات المالية الكبرى، وحتى الحركة الثقافية تدور الآن في فلك خطط العولمة.

فإذا لم يكن للمرء خططه التي يسير بها حياته فإن حياته سوف تسير - لا إراديًا - وفق خطط يعدها غيره بالشكل الذي يخدم مصالحهم هم، لا مصالحه هو.

وعندما تحيا حياتك على نحو مخطط فإنك تعرف أن لديك رأيًا بشأن الحال الذي سوف تصبح عليه، وبناءً على هذه المعرفة تتشكل تصرفاتك كما لو أن حياتك بأكملها تعتمد على تلك المعرفة، كما أن تلك المعرفة تقودك إلى الشعور بالرضا النابع من إحساسك بأنك خبير بمسالك الحياة.

من هنا نجد أننا أمام صعوبتين: الأولى هي الكم الهائل من الفرص التي تنهال عليك باستمرار من عدة جهات، بالإضافة إلى كم المعلومات التي تسبب حالة من الضوضاء يصعب معها ترشيح تلك المعلومات واستخلاص المفيد منها بالنسبة لك.

أما الصعوبة الثانية فهي كوننا نحيا في عالم سريع التغير على نحو يخرج عن نطاق الإدراك أو السيطرة، لذلك سوف نجد أنفسنا في موقف ربما لا نرغب فيه، هذان التحديان يدفعان إلى السؤال الأساسي، وهو: كيف يمكن للواحد منا أن يخطط لحياته في خضم الكثير من المتغيرات؟

وهذا على وجه التحديد هو موضوع هذا الكتاب الذي يقدم لنا الكثير من الحقائق عن التخطيط السليم والصعوبات التي تواجه التخطيط وأخطائه الكبرى وأضرارها، كما سنعرف الخطوات المنهجية التي نستطيع أن نخطط بها لحياتنا حتى تسير إلى مستقبل مشرق مليء بالنجاح والفوز.

المؤلف

١ تحديد الأهداف

قام أستاذ جامعي في قسم إدارة الأعمال بإلقاء محاضرة عن أهمية تنظيم الوقت وإدارته، حيث عرض مثالا حيًا أمام الطلاب لتصل إليهم الفكرة، وكان المثال عبارة عن اختبار قصير: فقد قام الأستاذ بوضع دلو فارغ على مائدة، ثم أحضر عددًا من الصخور الكبيرة، وقام بوضعها داخل الدلو بعناية، وعندما امتلأ الدلو سأل الطلاب:

- هل صار الدلو ممتلئًا؟

فأجاب بعض الطلاب: نعم.

فقال لهم: هل أنتم متأكدون؟

ثم سحب من تحت المائدة كيسًا مليئًا بالحصى الصغير وقام بإفراغه في الدلو حتى ملأ الفراغات التي بين الصخور الكبيرة، ثم أعاد السؤال:

- هل امتلأ الدلو؟

فأجاب أحدهم: ربما لا.

عند ذلك استحسن الأستاذ الإجابة، ثم قام بإخراج كيس من الرمل، ثم سكبه في الدلو حتى ملأ الفراغات التي بين الحصى، ثم أعاد السؤال مرة ثالثة، وكانت إجابة الجميع بالنفي.

عند ذلك أحضر الأستاذ إناءً ممتلئًا بالماء ثم أفرغه في الدلو، وسألهم:

- ما الفكرة من هذه التجربة من وجهة نظركم؟

أجاب أحد الطلاب بحماس:

- إنه مهم مهما كان جدول المرء مليئًا بالأعمال فإنه يستطيع أن يضيف إليه المزيد والمزيد.

فقال الأستاذ: أنت محق، ولكن ليس هذا فقط ما أريده، ولكن نتعلم أيضًا أنه لو لم نضع الصخور الكبيرة أولا، فإننا لن نستطيع وضعها أبدًا.

والصخور الكبيرة هنا أقصد بها الأهداف الكبرى في الحياة أو المشروعات الكبيرة أو الطموحات، فهذه الأهداف هي التي يجب أن تدرج أولا على جدول أعمالنا، وإلا فإن إنشغالنا بصغائر الأمور سوف يجعل العمر يمر بنا دون أن نحقق شيئًا ذا قيمة.

وتحديد الأهداف الكبرى عملية نسبية تخضع لميول كل فرد وثقافته وشخصيته، فهناك من يريد الوصول إلى درجة علمية كبرى، أو منصب سياسي كبير، وهناك من يحلم بالثراء، وهناك من لا يفكر إلا في الزواج، وأيًا كانت الغايات الكبرى فإنها يجب أن تكون في المقدمة، وأن تشغل الحيز الأكبر من وقته وتفكيره، وأن يكون معظم وقته إما في العمل من أجلها أو من أجل الوسائل المؤدية إليها.

مفهوم آخر لتخطيط الحياة:

إن التخطيط للحياة يعني أيضًا انتقاء الخيارات الحكيمة من بين الاختيارات المتعددة، فكما قلت من قبل فالحياة في هذا العصر مليئة بالمعلومات والخيارات التي تشوش الذهن، وقد تجعل المرء يضيع الكثير من الوقت في أشياء يظنها نافعة وهي في الواقع لا جدوى منها.

وبإمكانك أن تختار رفع كفاءة جودة حياتك إلى أقصى درجة ممكنة من خلال الاهتمام بالعوامل المتحكمة في الاختيار: كظروف حياتك وإمكانياتك وحتى حالتك الصحية والجسمانية، وأيضًا من خلال التركيز على ما يمكنك القيام به، كما يمكنك اختيار التركيز على ما يمكنك القيام به، ثم تجد نفسك مركزًا على الظروف الخارجة عن نطاق سيطرتك.

ولكي تحيا حياة مخططة عليك في البداية الاعتراف بفرضية أن هناك دائمًا بعض المتغيرات التي لا تملك منها شيئًا، وهناك متغيرات أخرى لك في مطلق الحرية، فيمكنك اختيار أن تحيا حياتك على أن لديك هدفًا تستطيع تحقيقه،

ويمكنك أن تختار اتخاذ قرارات حكيمة، بشأن العادات التي تريد تنميتها والعادات التي تريد الإقلاع عنها، ويمكنك اختيار المواقف التي تمكنك من مواجهة تحدياتك بعنف، ويمكنك أن تختار عقد الصلات والعلاقات التي تساعدك وتدعمك لكي تحيا حياة ذات قيمة، كل هذه الخيارات لك فيها مطلق الحرية، لذلك فأنت المسئول الوحيد عن نتائجها، وفي النهاية لا تنسى أن هذه الخيارات هي خطوة في الطريق إلى الهدف الأكبر.



(٢) اكتشـــاف الهــدف

إذا سألتك بشكل مباشر: ما الشيء الذى تعتبره هدفًا لحياتك؟

أو بمعنى أوضح: لماذا خلقك الله علي هذه الأرض من وجهة نظرك؟



بالطبع المفهوم الديني لدي معظم الناس يحمل الإجابة، ألا وهي عبادة الخالق عز وجل، وهناك عمارة الأرض، ومسئولية عمارة الأرض ليست بالأمر الهين، فقد خشيت السماوات والأرض من حمل تلك الأمانة الكبري وحملها الإنسان،من هنا يشعر الإنسان بحجم الطاقة الهائلة الكامنة في داخله، ومن هنا أيضًا تبرز أهمية القيم في حياتنا.

وتـمثل القيم أساس الـحياة التي لـها معني، ولكن في زماننا الآن فقدت كلمة القيم معناها للأسف.

ولعل السبب يرجع إلي أن معظم السياسيين يتحدثون في خطبهم معلنين أنهم يشاركونك قيمك، ثم تحدث الـخلافات السياسية الـحادة حول العالم بفعل اختلاف القيم.

والحقيقة أن المعسكرات المتنافسة قد اكتشفت أن القيم تصلح لأن تكون فتيلا مناسبًا لتفجير الانقسام بين الناس، خاصة الذين لا يعرفون حقيقة طبيعة قيمهم.

من هنا يمكن إرجاع الكثير من القضايا والمشكلات الراهنة إلي حالة الافتقار الجماعي للرؤية الواضحة بشأن القيم، وغياب التقدير للدور الكبير الذي تلعبه القيم في توجه قراراتنا وأهدافنا وخططنا وأفعالنا المشتركة، وهكذا نجد أن القيم أمر شخصي بدرجة كبيرة، لذلك فالوضوح الجماعي هو وضوح فردي.

القيم المتناقضة:

علينا أن ندرك أنه لا يمكن للغير تحديد القيم وفرضها علينا حتي من جانب الكبار ذوى النوايا الحسنة، كما أن حالات الاضطراب والصراع الداخلي تنشأ من محاولة الجمع بين القيم المتناقضة.

فالطفل الذي تعلمه أمه أن يحب لأخيه ما يحب لنفسه يجد أباه يخبره أننا نحيا في عالم الصراع من أجل البقاء، وأن عليه أن يهتم أولا بحاجاته ومصالحه، من هنا يبدأ التشوش الناجم عن محاولة المزج بين قيمتين متناقضتين، ومن هنا يكون الإحباط الناجم عن الفشل.

وسواء عاجلا أو آجلا سوف يواجه كل منا لحظات الحقيقة التي توجب عليه أن يختار هدفًا لحياته، فإذا قمت بالاختيار الآن فربما تكون هذه لحظة حقيقتك، إن اتخاذ موقف بهذا الشأن ليس بالأمر الهين، ولكنه أمر ضروري تمامًا من أجل حياة ناجحة، وفى عالم يشبه البحر المتلاطم الأمواج، فإن من الضروري لاستمرار حياتك أن تقف

علي أرض صلبة، هذه الأرض هي القيم التي يجب أن تنطلق منها تجاه رؤيتك وأهدافك، والقيم هي المقياس الذي تقيس من خلاله أحقية الأمور بشغل وقتك واهتمامك وطاقتك.

معنى القيم:

القيم هي مجموعة المباديء والقناعات التي توجه حياة الفرد، وهي التي تتحكم في نظرته للأمور وللأشياء، ومجالاتنا الحياتية المختلفة تمتلك مجموعات مختلفة من القيم، فكل مهنة لها قيمها الخاصة، كما أن الحياة الأسرية تحكمها قيم مختلفة عن الحياة العملية.

وتلعب القيم دورًا مهما في نجاح أو فشل العلاقات بشكل عام، ومجموعات القيم تلك تعتبر مجموعات فرعية تنبثق من المجموعة الكبري التي تحكم حياة الإنسان، ولكى يشعر الإنسان بالترابط والتكامل فيما بينها لابد أن تكون تلك المجموعات الفرعية مشتركة في أصول واحدة تحت مظلة المجموعة الكبرى.

لكن ذلك لا يكفى لكى نحيا حياة مخططة، فالقيم الشخصية ليست عصًا سحرية تضمن النجاح والالتزام، فإذا كانت قيم الإنسان الخاصة في صراع دائم مع قيم العالم المحيط به، فإنه حينئذ سيدخل في صراع مرير مع نفسه، أما إذا كانت قيمك تنتهك قوانين الطبيعة فلا أمل لديه في الوصول للسعادة الحقيقية أو تحقيق النجاح الدائم، بدليل أن القيم النازية المتشددة هي التي هوت بـ(أدولف هتلر) من قمة المجد إلي بئر الهزيمة والضياع، إذ كانت سياسته تقوم علي مبادئ عرقية وعنصرية شديدة القسوة، في حين أن العلم من حوله ينادى بحقوق الإنسان.

والتاريخ أثبت لنا مرارًا أن الغطرسة والخداع والطمع قد تستمر دولتهم وقتًا يسيرًا، لكن لا يمكن أن يتحقق بتلك القيم مستقبل دائم، فتلك القيم محكوم عليها بالفناء دائمًا، فسر قوة القيم- إذن- يكمن في مدى انسجامها مع الإطار القيمي الأكبر الذي يحكم الطبيعة والتاريخ.

وضوح القيم:



كثير من الناس عندما تحدثهم عن القيم تجدهم يفخرون بأن لديهم قيمًا، ولكن حين تسأل الواحد منهم: "ما قيمك التي تقدسها؟" فإنك لا تجد إجابة واضحة، والسر في ذلك بسيط، وهو أن كلمة (قيم) كلمة رنانة لها بريقها، لكن القليل ممن يستخدمها هو الذي يفكر في البحث عن معنى لها.

وسواء كان بإمكانك تحديد هذه القيم الآن أم لا فإنها تنعكس في الطريقة التي تمارس بها حياتك، ففي نفس الوقت الذي لا تكون فيه علي وعي بقيمك تكون لديك – بالتأكيد- مجموعة من القيم التي يمكن للآخرين استنباطها، فإن نوعية المرأة التي تختارها للزواج ونوعية الوظيفة التي تعمل بها، وطريقتك في تربية أبنائك، بل وحتي نوعية ملابسك وموديل سيارتك، كل هذه الأشياء تعكس القيم التي تسير حياتك، سواء كانت قيمًا شعورية أو لا شعورية.

وإذا كانت مجموعة قيمك غير منسجمة مع بعضها البعض أو غير منسجمة مع قيم المجتمع فإنك تدفع ثمن ذلك علي شكل توتر عصبي ومرض، كما أن الانقياد وراء مجموعة من قيمك الذاتية علي حساب مجموعات أخرى سيضيع طاقتك وينقص من قدراتك علي التفكير بوضوح، وإنه لمن الضروري أن تقوم بتوضيح قيمك وأن توفق بينها.

إن معرفتك لقيمك وتصنيفك لها بالنظر إلي عظم أو قلة أهميتها بالنسبة لك يمثلان البداية لحصولك علي تلك الحكمة، وتأملك لهذه القيم حسب ترتيب أهميتها سوف يعينك علي اتخاذ القرارات الحكيمة.

كما أن القيم التي تُهمل أو لا تتحقق تؤدي إلي حدوث انفعالات سلبية ومظاهر مرضية، فالغضب الجامح والإحباط الشديد واليأس كلها مظاهر مرضية ناتجة عن عدم تحقيق القيم، فسوف يظهر أن الإنسان يجب أن يحيا حياته بشرف وصدق وأمانة، وأن الإخلال بذلك يخل بالطبيعة البشرية، بغض النظر عن كون الإنسان يحب تلك القيم أو يكرهها، فإن القانون هو القانون، والأمر متعلق بالغريزة والفطرة.

يمكننا أن نتخيل أن كل إنسان قد جاء إلي هذه الدنيا ومعه خمس عملات ذهبية، وعلي مدار حياته يمكنها أن يستثمرها أو يدخرها أو ينفقها ويبددها فيما اختار، هذه العملات هى الطاقة والموهبة والوقت والمال والفرص، وأنا أعرف الكثير من الناس لا يملكون الوقت الكافي لأى شيء لأنهم دائمًا يبددونه فيما لا نفع منه، ومعظم الناس لا يجدون لديهم المال من أجل أمر مهم لأنهم ينفقونه فيما لا يهم، وهناك من يبددون موهبتهم لأنهم يجدونها لا تجلب مالا، وهم في الحقيقة لا يجيدون استثمارها، وهناك من تأتيه الفرصة – وأنا منهم- ويتركها تمر.

إذن فما أريد قوله هو أن الإنسان لا يملك أية أعذار حيال عدم استغلاله للوقت والمال والطاقة والموهبة والفرص، جرب أن تكتب قائمة بالأعذار التي تعوقك عن استغلال العملات الخمس، ثم أعد قراءتها وتصور أهمية الأشياء التي لن تحققها، عندها ستشعر بتفاهة هذه الأعذار، وعند ذلك ثق تمامًا في أنك سوف تتغلب عليها.

لعل الطريقة الأكثر صعوبة للتعامل مع هذه العملات هي أن تقوم بعملية جرد لكيفية استخدامك لكل عملة، ولكى تتخذ موقفًا فإنك بحاجة إلي الوقوف بقدميك علي أرض صلبة.

فما الذي تفعله بوقتك ومالك وموهبتك وطاقتك وفرصتك في هذا الوقت من حياتك؟ وما الذي تفعله بحياتك؟ وما القيم التي ترفع خياراتك الحالية إلى الحد الذي توصف فيه أنها حكيمة؟

قد تصدمك الإجابات، لكنها ستلقي بعض الضوء علي الطريق الذي وصلت به إلي حيث تقف الآن، والكيفية التي تريد أن تضيء بها الطريق الذي ينتظرك فيما وراء الأفق التالي.

والقيم علي قدر من الأهمية في هذا المضمار لأنها هي المعين الأوحد في إجابة مثل تلك الأسئلة، فعليك في البداية أن تحدد قيمك قبل أن تحدد أهدافك.



٣ الأرض الصلبة

عليك في البداية أن تصنع بيانًا لقيمك أو غاياتك، وذلك من خلال الخطوات التالية:

١- اسأل نفسك عما هو مهم بالنسبة لك في الحياة، وما الأشياء التي تهمك أكثر من أي شيء آخر، ودون إجاباتك في شكل قائمة، قد تجد قائمتك تحمل كلمات مثل: الله، الروح، الأسرة، الأصدقاء، الشرف، الأمانة، المال، النجاح، الشهرة، الحب.

٢- عندما تنتهي من قائمتك عليك أن تبدأ في تعريف كل كلمة تضعها فيها، وليكن تعريفًا قصيرًا من جملة أو جملتين مثل:

الأسرة: بناء علاقة طيبة مع أطفالي، وأن أجعلهم يحيون طفولة سعيدة وآمنة.

الشهـرة: أريد أن أصبح كاتبًا مشهورًا وتتهافت دور النشر علي طباعة كتبي.

٣- عند ذلك انظر إلي الكلمات التي وضعتها، والتعريفات التي قمت بها، ثم قم بترتيبها من حيث الأهمية والأولوية، لأن معرفة ترتيب أهمية أهدافك مهم للغاية في الوصول إليها.

تقييم القيم:

ولا أعني تقييم القيم في حد ذاتها، ولكن ما أريده هو تقييم مدى أهمية تلك القيم بالنسبة لك من خلال سلوكك تجاهها، وهناك أربعة أنماط من تلك القيم، فهناكك قيم أنت تحققها بالفعل؛ وهذه هي القيم التي تشعر فيها بالنجاح، وهناك بعض الأهداف التي تنجح في تحقيقها بالفعل ولكنك لا تشعر بذلك النجاح، فهناك بعض الناس لا يشعرون بطعم أي نجاح يحققونة وهم في طريقهم إلي الهدف الأكبر، إن كنت من هؤلاء؛ فجرب أن تسجل النتائج التي تحرزها، وأن تستشعر فرحة النجاح، لأنها هي التي تمنحك الدافع للمواصلة.

وهناك بعض القيم التي يتبناها الفرد لكنة يفشل في تحقيقها، هذة القيم المفقودة تحتوي علي فجوة مهمة في الإحساس بالكمال، لكن هذه القيم تحتاج من المرء أن يخصص بعض الوقت للتفكير فيها وبعض الجهد لتنفيذها.

وهناك بعض الناس ينتهكون قيمهم علي نحو مباشر، فهناك من يقدر الصحة وهو في الواقع مدخن شرة، وهناك من يقدر قيمة الأسؤة لكنه لا يقضي معها الوقت الكافي........إلخ.

من الواضح أن الناس الذين يقومون بذلك لا يمكنهم في الواقع إحترام أنفسهم، وإنما يقعون فريسة الإنقسام الداخلي والصراع النفسي، وهؤلاء لا يمكنهم الصمود طويلا.

? وضوح القيم:

مما سبق نتبين أنه في غياب القيم الواضحة المعالم فإن انتماءنا يتحول بشكل غريب إلي أنداء الأشياء اليومية التافهة، أما إذا كانت القيم بارزة أمام وعيك راسخة في

عقلك فإنها ستكون الأرض الصلبة التي تستطيع أن تقف عليها بقوة في مواجهة رياح التغيير، ومن أجل ذلك أستطيع أن أقدم إليك بعض المقترحات:

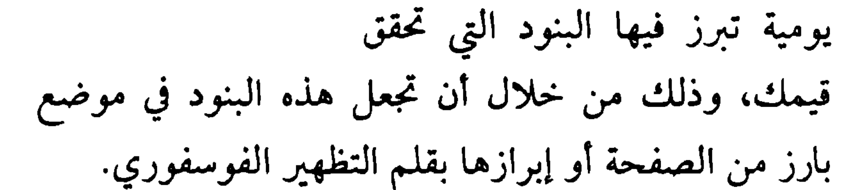
١- المذكرات البصرية:

يقول المثل المصرى "البعيد عن العين، بعيد عن القلب"، لذلك فإن الملاحظات التذكيرية والمذكرات البصرية تعد من الطرق الفعالة لمساعدتك علي الاحتفاظ بقيمك حاضرة في ذهنك، إذ إن هناك جزء من المخ يسمى (جهاز التفعيل الشبكى) وهو أشبه بالرادار الذي يكشف كل الوثائق المحيطة بك ويربطها بمثيلاتها في ذاكرتك، وهذا يفسر أنك حين تفكر في الزواج تكتشف فجأة أن كل المسلسلات التليفزيونية تتحدث عن الزواج، أو أن تنوى شراء سيارة جديدة فنجدها قد انتشرت في الشوارع أمام عينيك، فجهاز التفعيل الشبكى هو الذي يعمل علي مسح البيئة المحيطة ليبحث عن كل ما لديه علاقة بالموضوع الذي تفكر فيه، من هذا المنطلق عليك أن تصنع قائمة بقيمك

أو لوحات أو ملصقات تذكرك بها، وأن تعلقها في بعض الأماكن التي تقع عليها عينك باستمرار، ولكن احذر الإفراط في العدد حتي لا يتهمك أحد بالجنون.

٢- المذكرات اليومية:

هناك طريقة أخرى أبسط من ذلك لكن لها نفس الدرجة من الفاعلية في التوافق مع القيم، وهي تتمثل في الاحتفاظ بسجل للأفعال اليومية: بأن تقوم بكتابة مذكرات يومية تبرز فيها البنود التي تحقق قيمك، وذلك من خلال أن تجعل هذه البنود في موضع بارز من الصفحة أو إبرازها بقلم التظهير الفوسفوري.



خذ يومين من أيام العمل ويومين من أيام عطلتك، ودون كل شيء تفعله لتضمن عدم نسيان أية تفاصيل، وخذ قلمًا فوسفوريًا أحمر لتبرز به الأفعال التي تنتهك قيمك أو تناقضها حتى تتعلم كيف تقلع عنها.

٣- أرسل لنفسك رسالة:

جرب أن تجمع قيمك كلها في جملة مفيدة تتكلم عن الغرض من حياتك، وعندما يمكنك توحيد كل قيمك تحت فكرة واحدة فإنك بذلك تكون قد أصدرت بيانًا عن قيمك يضيء لك الطريق نحو المستقبل.

الانطلاق من العام إلى الخاص:

عليك أن تقوم بالعمل علي توضيح قيمك مرة واحدة علي الأقل سنويًا، ولتكن تلك المرة في يوم ميلادك، أو في رأس السنة، أو في أى يوم له نفس القدر من الخصوصية، وذلك من أجل أن تشحذ طاقتك للاحتفاظ بالقيم في الأوقات التي تشعر فيها بأن ضغوط الحياة بدأت تبعدك عنها، وذلك الإجراء السنوى يمكنه أن يكون جزءًا حيويًا من التخطيط لأى تغيير رئيس في حياتك أيضًا.

وعندما تقوم بتوضيح قيمك في صورة حياتك الكبيرة فإننا على ثقة من أنك سوف تجدها مرضية لك على نحو كبير، لدرجة أنك سترغب في فعل الشيء نفسه في مجالات معينة،

هل تأمل في تغيير حياتك المهنية؟ أو هل ترغب في تغيير مهنتك؟ عليك أولا أن تحدد ما يهمك حقًا بشأن العمل، ما الذي تقدّره في العمل؟ فبعض الناس يقدرون العمل مع الآخرين، في حين أن بعض الناس يفضلون الانفراد بأنفسهم ولا يتكيفون مع العمل الجماعي، والبعض يرى أن الأمان الوظيفي في الانتساب لشركة كبيرة، بينما يرى الآخرون أن الأمان الوظيفي في الاستقلال والعمل لحساب أنفسهم.

هل تبحث عن الحب الدائم في هذا الزمن المتقلب؟ أنت إذن في حاجة لأن توضح لنفسك القيم الخاصة بالعلاقات، إذ لا يكفي أن تجمعك بمن تحب هوايات مشتركة أو ميول مشتركة، لأنك إن كنت تريد علاقة مخلصة فعليك أن تحدد قيمك الخاصة بالعلاقات حتى توفر على نفسك الكثير من الوقت والمتاعب، وأن تتعرف على قيم الآخر قبل التمادي في علاقة معه، أما إذا كنت مشتركًا بالفعل في علاقة، فإنك بحاجة إلى أن تصنع حالة من تقارب الميول والقيم مع الآخر إذا أردت أن تبقى معه للأبد.

القيـم الموسميـة:

من الآن ستلاحظ أن لكل شيء موسمًا، ففي حين أن قيمك الجوهرية لا تتغير، فإن هناك مجموعات من القيم الأقل أهمية سترتفع أو تهبط بمرور الوقت.

فمثلا قد تشعر الآن أن الأسرة والأطفال لهم الأولوية، لكل بعد أن يكبر الأطفال وتستقل حياتهم عنك ستجد أن هناك قيمًا أخرى قد ارتفعت لمقام الأولوية كالصحة أو السفر أو الثراء....إلخ.

ثلاث خطوات لتخطيط القيم:

إذا لم تكن قد قمت من قبل بتحديد قيمك في الحياة، فأنت اليوم في حاجة للقيام بذلك، وذلك من خلال الخطوات التالية:

١- اصنع قائمة بقيمك وابدأ في تقييم الصواب والخطأ منها.

٢- حدد غرضك من الحياة لتصل إلى القيمة الكبرى بداخلك.

٣- درب نفسك على أن تؤثر تلك القيم في سلوكياتك وتفكيرك، وذلك بأن تجعلها دائمًا في متناول عينك حتى لا تنساها ولا تكف عن التفكير فيها.

والآن بما أنك قمت بتحديد أهدافك، وبما أنك قمت برصد القيم التي تتحكم في حياتك، أنت الآن على أول درجة في سلم التخطيط لحياتك ومستقبلك، لأن التخطيط يقوم في الأساس على التوفيق بين أهدافك وقيمك، وهذا هو موضوع الفصل التالي.



٤ إذا كنت تعرف هدفك فستصل إليه



كما قلت في الصفحة السابقة، فبمجرد أن تحدد هدفك وتبدأ في فهم الأهداف التي تريدها في الحياة، فأنت بحاجة إلى أن تحدد أهدافك، أي أن تنظر إلى المستقبل حتى تستطيع المضي قدمًا نحو ما تتطلع إليه، وإذا كانت القيم تتميز بالعمومية، فإن الأهداف تتميز في الغالب بالخصوصية، وإذا كانت القيم يصعب تحقيقها بحيث تكون منهجًا دائمًا للحياة، فإن الأهداف تكون محددة النتائج، ويسهل معرفة مدى تحقيقها وما تحتاجه من وقت.

وهناك الكثير من الناس يترددون بشأن تحديد الأهداف لأنهم يخافون من الفشل في تحقيقها، وهناك من يهمل

تحديد الأهداف مؤمنًا بتلقائية الحياة أو (حتمية التاريخ) كما يقول (ماركس)، وهناك من يرفض تحديد الأهداف حتى لا يصطدم بالظروف المعوقة عن تحقيقها.

لكن ما أعنيه من تحديد الأهداف هو الجانب السهل شديد الإمتاع الذي يمنح الثقة لا الخوف، وتحديد الهدف يجلب للإنسان فوائد عديدة، منها أن وضوح الهدف يوفر الوقت والجهد المهدرين، كما أن الفشل يكون احتمالا أكبر في حالة عدم تحديد الهدف، كما أن الحظ يحالف دائمًا أولئك الذين يحددون هدفهم ويسعون لتحقيقه.

اختلاف الأهداف وأنواعها:

والأهداف التي قد يحددها الإنسان لنفسه متنوعة ولا حصر لها، فهي تختلف في طبيعتها واتجاهها وحجمها وما تحتاجه من وقت لتحقيقها.

١- أهداف داخلية أو خارجية:

فهناك من الأهداف ما يتصل بالتأثير على العالم المحيط بنا، وهناك ما يتصل بتنمية الخصائص والصفات الداخلية للفرد،

والأهداف الخارجية مثل تأليف كتاب أو امتلاك سيارة معينة أو القيام برياضة ما للوصول لوزن وجسم مناسبين.

والأهداف الداخلية مثل أن تتبنى رأيًا إيجابيًا تجاه شيء ما، أو أن تكون ودودًا ومتسامحًا مع جيرانك وأصدقائك، أو أن تتعلم كيف تقدر نجاحك.

٢- أهداف بعيدة المدى أو قريبة المدى:

فهناك أهداف بعيدة المدى كالحفاظ على علاقة سعيدة مع زوجتك، أو تربية الأطفال على الاعتماد على النفس، وهناك أهداف قريبة المدى حتى لتشمل موعدًا مع صديق على الغداء بعد يومين أو حضور مناسبة سعيدة بشكل لائق.

٣- أهداف دينية أو دنيوية:

وقد تكون الأهداف ذات طبيعة دينية كالالتزام بالشعائر أو تخصيص مبلغ سنوى للإنفاق في أوجه الخير، وقد تكون الأهداف دنيوية كتحقيق الشهرة أو الثراء أو المنصب السياسي الكبير.

خطوات تحديد الأهداف:

١- تجول داخل عقلك:

إذا أردت أن تحيا حياة هادفة فعليك أن تنطلق من العام إلى الخاص، بمعنى أن تبدأ في فهم القيم التي لديك حتى تصل إلى الأهداف.

تبدأ عملية تحديد الأهداف عندما تسرح بخواطرك لتتخيل شكل حياتك في المستقبل، والخيال لا رقيب عليه ولا ظروف تعوقه، اكتب ما يخطر ببالك ساعتها دون التفكير في صعوبة تحقيقه، فالصعب قد يسهل يومًا ما، أما عدم التفكير في هدف بسبب الصعوبات لن يؤدي أبدًا للوصول إليه.

٢- قم بتصنيف الأهداف:

عندما تنتهي من كتابة خواطرك قم بتصنيفها إلى مجموعات، كأن تنتمي بعضها للناحية المادية، ويتصل البعض بالعلاقات أو التعليم أو العمل، مع مراعاة أن بعض الأهداف قد تشترك في أكثر من مجموعة.

٣- التوفيق بين الأهداف والقيم:

بعد كتابة هذه التصنيفات، ابدأ في تحديد القيم التي تساعد في تحقيق كل هدف، والقيم التي ستشبعها بتحقيق هذا الهدف، هنا ستظهر لك المشكلة التي ربما كانت تخفى عليك من قبل، ألا وهي أن بعض الأهداف تتناقض مع القيم، والحل يكمن في القيام إما بتعديل الأهداف لتتلائم مع القيم، وإما أن تعدل من قيمك حتى تخدم أهدافك.

٤- البحث عن المناطق العمياء:

قد تجد بعض التصنيفات خاوية ليس لك فيها أهداف، قد يكون السبب أن هذا المجال لا يقع في منطقة اهتمامك، لذلك هو يقع في إحدى المناطق العمياء، عليك إذن أن تتجول في خواطرك حتى تجد دور هذا الجانب في حياتك وما تريد أن يكون مستقبلك عليه في هذا الشأن.

٥- الدقة في التفكير:

فعليك أن تميز بدقة بين الأهداف الحقيقية والأفكار التي ما هي إلا وسائل لتحقيق الأهداف، لنفترض مثلا أن هناك

شخصين لهما نفس الهدف وليكن شراء سيارة (مرسيدس)، وأن كلاهما يعتقد أن هذا الهدف سيتحقق بعد عشر سنوات، سنجد برغم ذلك أن كل واحد منهما يتحرك نحو هذا الهدف بدافع مختلف، فأحدهما يعشق الرفاهية ولذلك يريدها لكونها فارهة، والآخر يحب متانة المحركات الألمانية، لذلك فهو يريدها محكمة الصنع.

إذن فالأفكار هي بمثابة الغشاء الذي يغلف الأهداف، لذلك ابدأ في الفصل بين الأهداف والأفكار، فالهدف هو الشيء الذي تحمل على عاتقك مهمة البدء فيه الآن والسعي لتحقيقه، أما الفكرة فهي مشروع الهدف الذي يروق لك وتكون على استعداد لتنفيذه في وقت لاحق.

وعملية تحديد الهدف لا تهتم بالتحرك المستقبلي، لكنها تهتم أكثر بالتوجه على النحو الصحيح، لذلك فإذا فشل شخص ما في التفريق بين الهدف والفكرة، فإن الأمر سينتهي به إلى أن يجد نفسه أمام عدد من مشاريع الأهداف مما يثبط الهمة ويضعف الحماس، إذ ستصبح قائمة الأفكار

عديمة الأهمية، ولا يستحق حتى مجرد قراءتها، أما إذا كانت الأهداف واضحة فإنها ستكون بمثابة المرآة التي تعكس بدقة هويتك وإلى أين أنت ذاهب، وهذا سيمنحك القوة والدفعة للتطلع للأمام والمضي قدمًا نحو مستقبلك.

قــوة الإرادة:

إن الهدف الأسمى لحياتنا على هذا الكوكب هو أن نغرس في أنفسنا الإرادة، وكلما كانت لديك إرادة قوية يمكنك أن تجد الطريق إلى ما تريد، فإن الحياة تمضي في طريقها بثبات وعقارب الساعة لا تتوقف، فإذا استطعت أن تحدد قيمك وتبلورها ثم تحدد أهدافك، فإن هذا سيغير حياتك إلى الأفضل، والتحدي الوحيد الذي يجب إن تواجهه هو أن تكون لديك الإرادة الكافية لتجلس وتفعل هذا.

سمــات التفكيــر الفعــال:

بمجرد أن تنتقي أهدافك الحقيقة من بين الأفكار، فعليك أن تتأكد من مدى فعالية هذه الأهداف، وذلك بتوفير السمات التالية:

١- عدم الخوف من الفشل:

وذلك لأن الخوف من الفشل يسبب الإحجام عن الهدف، فلا يعتبر ما يريده المرء هدفًا إذا قال (لا أحب الشعور بالندم) أو (لا أحب أن يقلقني شيء) فمثل هذه الأقوال تتعارض مع تحديد الأهداف، لأن كل هدف في الحياة مهما كان بسيطًا عرضة لأن يتحقق أو لا يتحقق، والأهداف يجب أن تكون موجهة نحو تحقيق شيء ما لا لتجنب شيء ما، بمعنى أن تنظر إلى ما تريد تحقيقه دون الخوف من احتمال حدوث شيء ما.

٢- التحدث بصيغة المضارع المستقبل:

كأن تقول (سوف أكون منظمًا) فهذا القول لا يؤدي إلا للمزيد من الفوضى، ولكنك إن قلت (أنا منظم) فهذا يعني أنك ستتحرك في التو للقضاء على أسباب الفوضى في بيتك أو مكتبك أو علاقاتك، لذلك فأنا أقول إن التحدث عن الأهداف بصيغة المضارع أفضل من صيغة المستقبل، خاصة إذا كان الأمر يتعلق بأهداف داخلية معنوية، لأن

صيغة المضارع في هذه الحالات تساعد في تغيير النظام النفسي تلقائيًا حتى يتوائم مع التفكير.

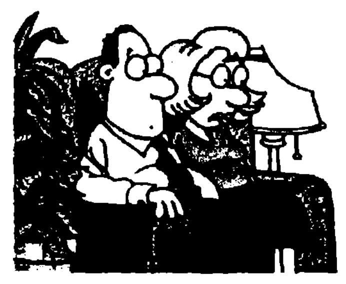
٣- تحديد موعد:

هل يمكن لأحد أن يقيم حفل زفاف دون أن يحدد له موعدًا؟ بالطبع هذا مستحيل، إذ كيف سيدعو له الأصدقاء والأقارب؟ وكيف سيحجز الفندق لقضاء شهر العسل؟ فإذا لم تكن قادرًا على تحديد موعد تراه مناسبًا لتحقيق الهدف فعليك أن تسعى لتحديد هذا الموعد، لأن هذا سيجعل تفكيرك وتحركك وخطواتك أكثر دقة وتنظيمًا لإتمام الهدف في موعده المناسب، ولا ضرر في تغيير الموعد كلما رأيته غير مناسب، ولكن يجب أن تكون دائمًا على ارتباط بموعد.

وهناك بعض الناس يقضون في التخطيط لحفل وقتًا أطول مما يقضون في التخطيط لحياتهم، ومع هذا فإن كنت تفكر في التخطيط لحفل من منظور فاعلية الهدف فسوف تدرك أن هذا أمر طبيعي وبسيط، ونموذج الخطة يكون مثل

(سنقيم حفلا في الرابع من مايو المقبل، إذن من سندعو؟) ثم تبدأ بعد ذلك في صنع قائمة بالمدعويين، عندها ستعرف ما هو المطلوب منك لتقوم به.

تحديد الأهداف للحياة الأسرية:




جرب أن تقوم بعملية تنسيق لأهدافك وقيمك مع أهداف وقيم من تحب، ونظرًا لأن علاقاتك مع الآخرين هي علاقة تأثير وتأثر فإن من الطبيعي – بل من الواجب – أن يعرف كل طرف طبيعة قيم وأهداف الطرف الآخر بحيث يكون بمقدور الطرفين أن يدعما بعضهما البعض.

فإذا وجدت أن هناك اختلافات كبيرة بين أهدافك وأهداف باقي أفراد أسرتك، فعليك أن تسعى لإيجاد إطار

مشترك للمرجعية بحيث يعطي كل فرد فرصة لإشباع وإرضاء أهدافه دون المساس بأهداف الغير وقيمه، ومثل هذه المبادرة ينهي أي حالة من الانقسام أو الفرقة، ويجلب نتائج إيجابية مؤكدة.

وعملية تحديد الهدف من الممكن - بل من الواجب - أن تكون شأنًا أسريًا، فنحن نسمع بين الحين والآخر عن أزواج يبدون تخوفًا من أن يحدد كل منهم هدفه ثم يجد كل واحد منهم أنه يمشي في اتجاه معاكس، لكن هذا الأمر لا خوف منه، لأن طبيعة الحياة تقتضي الاختلاف، لكن اختلاف الأهداف بين الزوجين لا يمثل مشكلة بحد ذاته، وتحديد أهداف مشتركة بين الزوجين يجعل العلاقة بينهما مرضية إلى حد كبير، ومن ناحية أخرى فإن تحديد الأهداف الخاصة وإنجازها يؤدي إلى المزيد من الرضا، ذلك الرضا يكون بدوره سببًا في دعم العلاقة، ومن أنماط تحديد الأهداف التي يمكن أن يتعلمها الأطفال تحديد الأهداف العائلية، فساعد طفلك على تعلم كيفية تحديد الهدف منذ

وقت مبكر وادفعه لتحديد هدف بسيط، وبعد معرفة هدف الطفل اكتبه على ورقة، ثم علق هذه الورقة في مكان يمكن لطفلك رؤيتها بوضوح، ثم ساعد الطفل على أن يتعلم كيف يخطو كل يوم خطوة بسيطة في طريق تحقيق الهدف.

خطوات انتقاء الهدف:

١- تجول داخل عقلك، أعطِ نفسك الوقت الكافي وأطلق العنان لعقلك كي يسبح في عالم الممكنات التي لا حدود لها، وستجد أنك وصلت إلى كم هائل من الأفكار في كافة مجالات حياتك.

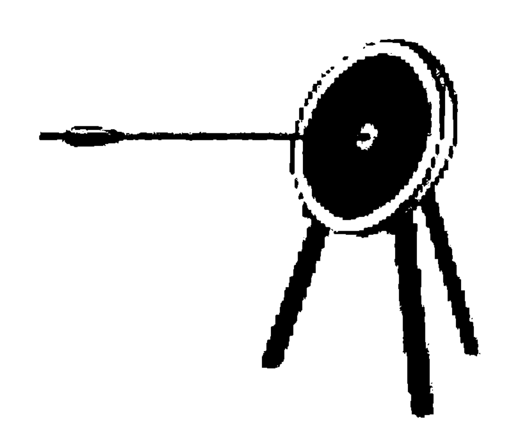
٢- ابدأ في تصنيف تلك الأفكار إلى فئات، فمنها ما يخص الراحة النفسية، ومنها ما يخص التعليم، ومنها ما يخص الصحة، ومنها ما يخص الوظيفة......إلخ.

٣- ابدأ في التوفيق بين الهدف والقيمة التي سيشبعها تحقيق هذا الهدف.

٤- تعلم أن تفصل بين الأهداف الحيقيقة والأفكار التي لا تصلح أن تكون هدفًا، والتي تصلح أن تكون وسيلة لتحقيق الهدف.

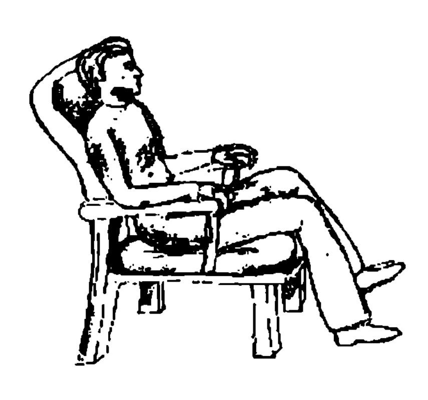
٥- وأخيرًا تعلم الفصل ما بين الحلم والهدف الحقيقي، وأن تفصل بين الأهداف التي لا تنوي البدء فيها والأهداف التي تستحق المبادرة.

بعد أن قمت بتحديد أهدافك في الحياة، يمكنك الآن أن تبدأ في التخطيط لحياتك.



٥ كيف تخطط لحياتك؟

أثبت العلم الحديث أن القوانين الكونية تسير على نحو عشوائي يصعب معه التنبؤ بالكثير من الأحداث وهذا يبطل النظرة القديمة التي تقول إن حياتنا تسير في خط مستقيم، ولكن في



هذا العالم المتغير يستطيع الإنسان من وقت لآخر أن يشعر بالانتظام والانسيابية دون أن يكون قد خطط لذلك، وهناك تجربة شعورية، ونعتقد أن معظم الناس قد مروا بها، حيث يرون كل شيء حولهم يسير بنظام يتتابع بعضه وراء الآخر، وقد يفاجئهم هذا التتابع لكنه لا يصدمهم، مثل هذه الانسيابية تثير لديهم الشعور بأن الله عز وجل قد خصهم بهذه النعمة دون غيرهم حين أعطاهم عالمًا يسير كما يريدون.

مثل هذا الشعور بالنظام والانسيابية دون تخطيط مسبق يظهر في كثير من الأحيان كأن نرى في رياضة كرة القدم مبارة انسيابية بتمريرات متقنة سريعة، والكل يجري نحو نفس الهدف حتى يحرزوا النصر.

والحياة لها نظامها الذي نفهمه أحيانًا ويصعب عليها فهمه أحيانًا أخرى، والسبب أن نظام الحياة قائم أساسًا على التغيير، فالحياة دائمًا غنية بالجديد الذي يصعب التنبؤ به، لذلك فقد نجد في هذه الحياة نظامًا ينتج الفوضى، وفوضى تنتج النظام.

مادام النجاح والنظام يأتيان أحيانًا دون تخطيط، فالسؤال يطرح نفسه الآن، هو: إذا لم يكن النجاح مشروط بالتخيط، فلماذا نهتم بتخطيط حياتنا؟ إذا تأملنا قليلا سنجد أن النجاح الذي يأتي دون تخطيط يكون بعد طول ممارسة، والممارسة في حد ذاتها تعد نوع من أنواع التخطيط، حيث إن مرحلة التنفيذ لا وقت فيها للتفكير فيما يتم فعله، لأن

هذا الوقت هو وقت العمل فقط، ولو لم يكن هناك تخطيط لما استطاع الرياضيون تحقيق الفوز في مبارياتهم.

والفشل في التخطيط يعني في الغالب التخطيط للفشل، وقد رأينا أن معظم الأهداف التي تأتي بدون تخطيط لا فائدة منها، فإذا لم يكن الإنسان ينتظر النجاح ويتوقعه فإنه لن يشعر بطعمه.

وعلينا أن نفهم أن الخطط لا تضمن لنا أن نتحكم في الواقع، لكنها تضمن لنا التحرك الواعي في اتجاه الهدف، وكلما سرنا في تحقيق الأهداف كلما انفتحت لدينا مصادر جديدة للفرص المهيأة كي ننتهزها.

وفي مرحلة التنفيذ التي نحن بصددها الآن علينا أن نفهم أن الاختيارات البسيطة التي نقوم بها والأفعال البسيطة التي ننجزها في هذه اللحظة إما أن تكون عشوائية بدون تخطيط مسبق وإما أن تكون خطوات سبق التخطيط والإعداد لها، فإذا لم يكن لديك أية خطط أو أية أفكار عن الخطوات

التالية فسيكون أي شيء تواجهه سببًا في وقوعك في الحيرة، أما إذا حددت خطواتك فسيكون بإمكانك أن تخطو في طريقك الخطوة تلو الأخرى حتى تصل في النهاية إلى هدفك.

وعملية تنظيم الأفكار والمعلومات أمر سهل جدًا، لدرجة أن الشخص المنظم يتوقع من أي شخص أن يكون على معرفة به، بينما ستصيبه الدهشة من تلك المشكلات والصعوبات التي يواجهها الشخص غير المنظم عند القيام بأية خطوة، والشخص الذي لا يمتلك الكفاءة يعرف أنه لا جدوى من محاولة تذكر كل شيء، لذلك فهو سيستعيض عن ذلك بالكتابة والتسجيل، وهذا الشخص سيدرك أنه من الغباء أن ينتظر ليرى ما سيحدث له دون أن يكون مستعدًا لكل احتمال ولأي أمر يواجهه، لأن الله دائمًا في عون العبد الذي يعين نفسه، ومع هذا فالأمر بالنسبة لغير المنظمين يختلف تمامًا، فهم يرون التنظيم أمرًا مستحيل الحدوث، وسوف نرى أن التخطيط للحياة أمر سهل جدًا.

حدد موقعك على الكوكب:

قديمًا قال كونفوشيوس: إذا أردت أن يكون المستقبل صفحة واضحة أمامك فعليك أولا أن تدرس الماضي.

علي المدى القريب نجد أن كل خطوة تقود إلي التي تليها، وعلى الرغم من أن المرء قد يخطو خطوات واسعة وسريعة في اتجاه دون آخر، لكن المهم أن يكون هناك تقدم حقيقي في النهاية، وكلما كان الهدف قريبًا وممكنًا كان من السهل تحديد الخطوات التي تقود إليه، وفي مثل هذه الحالات يكون التفكير المقلوب استراتيجية فعالة للتخطيط.

والتفكير المقلوب يعني أنك بدلاً من أن تقول "من أين أستطيع السير حتى أصل لنقطة النهاية" تقول: "من أين يمكنني العودة إلي نقطة البداية" والتفكير المقلوب عملية بسيطة، يمكنك ببساطة أن تحضر ورقة وقلم وتبدأ من نهاية الخطة التي ستحقق من خلالها الهدف، ثم العودة بالتفكير إلى الخطوات التي سبقت هذا.

تخيل مثلا أن هدفك هو شراء فيلا في ضاحية هادئة، اسرح بخيالك في المستقبل وتخيل اللحظة التي ستحقق فيها هدفك، وتخيل أنك الآن تضع لمساتك الأخيرة بعد أن قمت باستلام الفيلا وفرشتها، ثم فكر كيف ستنظم البهو والغرف وفكر في ألوان الطلاء للجدران، ثم فكر فيما يلزمك لامتلاك هذه الفيلا، أن يكون لديك المال، ولكن من أين يأتي المال؟ نفترض مثلا من البنك، ولكن كيف ستحصل علي المال من البنك؟ هل في صورة قرض؟ وكيف ستتقدم بطلب القرض؟ وما الضمانات التي تقدمها؟ وما الحد الأقصى لفيمة القرض؟ وما الحد الأدنى لأقساط السداد والفائدة؟ أنت بالطبع تحتاج لمعلومات، ولا سبيل لمعرفتها إلا من خلا البنك ذاته، فعليك إذن أن تتصل بالبنك وتفهم كل ما تريد فهمه.

ما آخر خطوات وصلت إليها؟ الاتصال بالبنك، إذن هذه هى الخطوة التي يجب أن تقوم بها الآن، فابدأ وحدد بنكًا للسؤال وحدد يومًا للاتصال، وقم بهذه الخطوة وستجد أنها ستعطيك الدفعة للمضي قدمًا في التنفيذ.

وهناك طريقة أخرى تناسب الأهداف المعقدة، فأحيانًا يكون الهدف صعبًا ويحتاج لإطار زماني ومكاني كبير، ويشمل موارد ومصادر لم تنوفر بعد، وأشخاص لم تقابلهم حتى الآن، هنا يجب أن نعد خطة تشمل كل العناصر الضرورية، وفي عالم الكم حيث لا توجد خطوط مستقيمة، وحيث أصبحت الدوائر والمربعات ابتكارًا لا بد لأى خطة أن تبدو كما لو كانت شبكة من العلاقات هنا و هناك عبر بحر من الاحتمالات.

التخطيط للتنظيم كمثال:

وقد اخترت التنظيم لأنه هدف مهم لمن يريد أن يحيا حياة هادفة، ولأن التنظيم رغم كونه يبدو هدفًا سهلًا، ألا أنه في ظروف عصرنا الحالي صار من الصعب الوصول إليه.

١ - أن تحدد اسمًا للمشروع

وهذه أول خطوت يجب فعلها؛ إذ يجب أن تمنح الخطة اسمًا له مغزى ويدفعك للاعتناء به، والخطط العسكرية

دائمًا ما تأخذ اسمًا من هذا القبيل: مثل (عاصفة الصحراء) و(الفجر الأحمر) و(العدالة المطلقة) ......الخ.

٢- أن تحدد موعدًا لإنجاز المشروع:

بما أنك قد عرفت اسمًا لخطتك فعليك الآن تحديد موعد للانتهاء من تنفيذ هذه الخطة، أما إذا لم تستطع أن تحدد الإطار الزمني الملائم للخطة فعليك أن تقدر تاريخًا تراه قد يكون مناسبًا، فالتخمين هو الشيء المطلوب هنا، وسيكون في استطاعتك تغيير الموعد أكثر من مرة أثناء مضيك في تنفيذ الخطة عند ظهور الحقائق الخفية.

٣- أن تحدد الهدف من المشروع:

من الضروري أن تربط خطتك بأشياء مهمة في حياتك، ويجب أن تنصب دائرة اهتمام هذه الخطة على كيفية تحقيق الهدف وإشباع القيم.

والمطلوب من وراء ذلك ألا تتحول الخطط إلى مجرد أوراق لا قيمة لها، وعند وصف الهدف حاول ألا يكون هذا الوصف

عامًا يبعث على الملل، وألا يكون غامضًا، وبدلا من هذا عليك أن تجتهد لتجعل أسلوبك في التعبير جذابًا وشيقًا وواضحًا، بكلمات معبرة وعبارات واضحة الدلالة، بحيث يتضح الغرض المنشود بمجرد النظر في الخطة.

ولنعد إلى المثال الذي بدأناه، ولنسأل: "ما دور الالتزام بالتنظيم في إشباع قيمك؟" بالطبع أول ما سيخطر بذهنك هو أن التنظيم سوف يمنحك الكثير من الوقت والقليل من الضغط، لكن هذه الإجابة تبدو غير واضحة، وتستدعي سؤالا آخر: "لماذا تحتاج إلي المزيد من الوقت؟" قد تكون الإجابة أنك تحتاج إلي المزيد من الوقت لتقضيه مع العائلة، أو لممارسة رياضة تحبها، أو غير ذلك، وعلى الجانب الآخر هناك أسئلة تتعلق بالتقليل من الضغط، "وما فائدة تقليل الضغط؟" أو "ماذا يحدث لو كان لدي الكثير من الضغط؟" وهذه الأسئلة السلبية عليك أن تحولها بإجاباتك إلى عبارات إيجابية وفعالة: كأن تقول إن تقليل الضغط سيمنحك الراحة النفسية والاسترخاء والاستمتاع.

٤- تحديد مصادر الدعم المتوفرة:

قم بإعداد قائمة بأسماء الأشخاص والمصادر التي يمكنك الاستعانة بها لتنفيذ الخطة، فهذه القائمة سوف توفر عليك الكثير من الوقت والجهد في البحث أثناء التنفيذ.

٥- تنظيم الخطوات:

وهذا هو الجزء الأساسي من الخطة، إذ يمكنك رسم خطتك على هيئة خريطة يكون مركزها هو الهدف، اكتبها في دائرة وأبرزها بالقلم الفوسفوري، ثم ابدأ حولة بكتابة الخطوات العملية الممكنة لتحقيق الهدف، وبعد ذلك ابدأ بالتفكير في الأشياء التي ينبغي عليك فعلها للوصول إلى الهدف (التنظيم).

وأى شخص يبدأ في وضع خطة سيكون في النهاية قادرًا على تنظيم كل المعلومات التي سوف نقدمها في الفصول الأخيرة، ونعود للمثال مرة أخرى، فقد انتهينا بكتابة الأشياء الواجب فعلها للوصول إلى الهدف، وفي

مثالنا نحن نحتاج إلى توضيح القيم والأهداف، وكلاهما يمثل الأولويات في هذه الخطة.

وهناك شيء آخر ينبغي فعله، ألا وهو الحد من الفوضى، اكتب هذا بوضوح، ثم ابدأ في تحديد الأماكن التي تحتاج إلى تقليل الفوضى بها: كالمكتب، أو غرفة المعيشة، أو السيارة، أو الجراج، ثم ابدأ في كتابة محتويات الفوضى، هل هي كتب أم أوراق أم أغراض قديمة، ثم بعد ذلك اكتب أمام كل محتوى الطريقة التي تناسبه للقضاء على الفوضى، فأمام الأوراق أكتب "حفظ في الملفات" وأمام الكتب اكتب "ترتيب في المكتبة" وما إلي ذلك حتى تكون قد وجدت حلولا لكل أنواع الفوضى.

وعند تلك النقطة ستكتشف أن هناك الكثير من المهارات لا تجيدها، أو لا تهتم بها، إذ لو كنت تجيد تجميع الأوراق في ملفات لما حدثت الفوضى، إذن خطوتك التالية هي الاجتهاد لإجادة المهارات الجديدة، أو الاجتهاد لمعرفة الخطوة التالية، وهذا الاجتهاد هو خطوة في حد ذاته،

يمكنك أن تسأل أهل الذكر من أصدقائك الذين يجيدون مثل هذه الأشياء.

والتخطيط مثله مثل القيادة وسط الضباب، فمدى الرؤية فيها يكون قصيرًا في بادئ الأمر، مما يعني ضرورة القيادة ببطء، وفي وقت معين يبدأ الضباب في التلاشي وتتضح الرؤية شيئًا فشيئًا، وتبدأ في زيادة السرعة، وفي لحظة ما سينقشع الضباب تمامًا، وستجد الرؤية واضحة والطريق أصبح خاليًا من العقبات.

٦- اجعل كل خطوة تقود إلى الأخرى:

عندما تنتهي من وضع خطتك انظر إلى الخطوات العملية فيها، وقم بترتيب هذه الخطوات بحيث تؤدي كل خطوة منها إلى الأخرى، ويمكنك أن تترك الصفحة التي رسمت فيها خطتك، وأن تعد قائمة الخطوات في صفحة جديدة، وترتيب الخطوات من الطرق المفيدة في تجنب التكاسل والتسويف.

الأولويات:

ربما تظهر عند هذه الخطوة بالتحديد أسئلة مثل: "ما الشيء الذي يستحق مثل هذه الخطط؟" "وهل يجب على المرء أن يفعل كل هذا في كل أمور حياته؟" بالطبع لا، لأن مثل هذا التخطيط لو مارسه المرء في كل أفعاله ومشاريعه فهذا يعنى أن العمر بأكمله لن يكفي لوضع الخطط، ولكن هناك بعض المشاريع هي التي تستحق التخطيط، بل إن التخطيط على هذا النحو يكون ضروريًا في بعض الأحيان.

والإجابة على مثل هذه الأسئلة تتوقف على الدوافع التي تحرك المرء للقيام بفعل ما، إذ إن هناك قدر من الأهمية والإلحاح لكل هدف، والإلحاح يرتبط بعامل الوقت، أما الأهمية فهي مرتبطة بالقيمة، من هذا المنطق نفهم أن هناك أشياء تكون مهمة وملحة في الوقت ذاته، وهناك أشياء تكون مهمة لكنها غير ملحة، وهناك أشياء تكون ملحة رغم علم أهميتها، وهناك أشياء ليست ملحة ولا مهمة.

لذلك عليك الآن أن تبدأ بتحديد الأشياء المهمة أولا، ثم تنتقي منها الأكثر إلحاحًا لتأخذ حياله زمام المبادرة، وإلا

فإنك ستفضي حياتك في أداء الأشياء الملحة، والتي ليس لها قدر من الأهمية.

مخاطر الإلحاح:

الكثير من الناس يرتكبون خطأ جسيمًا حيث يعتقدون أن الأشياء الملحة هي التي يجب وضعها على قمة الأولويات، وهؤلاء يعتقدون أنهم ينجزون حينما يعملون تحت ضغط. أنه لابد من عمل هذا الشيء، ولكن يجب علينا أن نفهم أن مثل هذا الأمر غير محمود العواقب، إذ إنه يزيد من حدة الضغوط ويقلل من الكفاءة، وبالتالي يقلل من جودة العمل، والضغط الزائد يؤدي إلي مشكلات صحية جسيمة، كما أن انخفاض الكفاءة يكون سببًا في إهدار الجهد والوقت والمال وهو ما يمكن ادخاره لإنجاز الأمور الأكثر أهمية.

الأمر غير الملح غير المهم:

إن التشاغل بالأمور غير الملحة والتي لا تتمتع بالأهمية هو مضيعة للوقت، وانحراف عن الأنشطة الحقيقية البناءة

التي تشبع القيم، ولقد تعارف الناس على أن من ينشغل بمثل هذه الأمور يكون شخصًا تافهًا.

لكن في الوقت ذاته يجب ألا ننسى أن هناك بعض هذه الأمور غير المهمة وغير الملحة تنطوي في داخلها على عدة فوائد قد لا نعلمها، لنفرض أن هذا الأمر الذي يبدو في الظاهر عديم الأهمية هو تخصيص بعض الوقت لمشاهدة التلفاز، فمثل هذا الأمر قد يبدو غير مهم رغم كونه وسيلة مهمة لتخفيف الضغوط الحادة التي تصنعها المشكلات والأعباء، غير أنك قد تكتشف في النهاية أن هذا الوقت لم يتم استغلاله على النحو الأمثل، حيث إن مشاهدة التلفاز لمدة ساعة يوميًا تعني أنك قد قضيت خمسة وأربعين يومًا من السنة في مشاهدة التلفاز؛ إذ كان متوسط ساعات العمل في اليوم ثماني ساعات، وقد لا يكون لديك خطة لتوفير بعض الوقت من النهار بحيث تعوض مثل هذا الوقت الضائع، وإلا أنه من المهم أن يكون المبدأ هو استثمار الوقت في الأشياء المهمة في الحياة.

الأمر المهم غير الملح:

هناك بعض الأشياء ذات الأهمية لا تكون على قدر من الإلحاح إلا بعد فترة من الوقت؛ فإعداد الإقرارات الضريبية مثلا لا يكون ملحًا إلا عند اقتراب الموعد النهائي، وهناك أشياء كثيرة لا تكون مهمة الآن إلا أنك تعرف أنها ستكون مهمة يومًا ما.

فأغلب الأشياء التي ينساها الناس في زحمة الحياة الحديثة هي الأشياء المهمة التي لا يجدها إطار زمني يكسبها صفة الإلحاح، هذا الأمر قد يعود بالضرر ويؤدي إلي إهمال تلك الأشياء المهمة، نستنتج من هذا أن الأشياء المهمة يجب أن تكون لها الأولوية عن الأشياء الملحة.

ونعود مرة أخرى للحديث عن أهدافك، انظر إلى تلك الأهداف من خلال مدى أهميتها ومدى إلحاحها، وابدأ بوضع الخطط للأشياء المهمة وإن كانت غير ملحة في الوقت الراهن، حتى لا تصير مع الوقت كذلك بفعل التأجيل.

٦ أهمية التأجيل



يجب علينا أن نعي جيدًا أن الإصرار هو حليف النجاح، إذ لا تكفي الموهبة وحدها للنجاح، فهناك العديد من الموهوبين الفاشلين، كذلك لا يكفي التعليم، فهناك الكثير من المتعلمين المهملين، لكن الإصرار هو وحده الدليل في طريق النجاح.

والآن بعد أن استطعت أن تحدد القيم التي تسير حياتك، وقمت بتحديد أهدافك، وتعلمت كيف تربط بين الأهداف والقيم على نحو صحيح، وقمت بتحديد الأولويات فيما يجب إنجازه أولا، فمن واجبك أن تجد لنفسك الوسيلة التي تعبر بها وسط هذا الكم الهائل من الضوضاء والتشويش الذي يملأ العالم من حولك، وليكن هذا الآن دون إضاعة المزيد من الوقت، وهناك عدة طرق تساعد على تحقيق هذه الاستمرارية حتى النهاية.

الطريقة الأولى المراجعة:

وأنا أنصحك أن تقوم بقراءة قيمك وأهدافك ومشروعاتك مرة كل شهر، وأثناء مراجعة تلك المشروعات قم با ختيار المهام التى تريد التأكد من تنفيذها خلال هذا الشهر، ثم قم بمراجعة صفحة هذا الشهر أسبوعيًا لتقوم بتحديد ما ستفعله خلال الأسبوع المقبل، وراجع أيضًا صفحة هذا الأسبوع يوميًا لتعرف ما ستفعله في اليوم التالي.

وحتى تعتاد الأمر اربط دائمًا مراجعتك بنشاط اعتدت القيام به بانتظام كأن تفعل ذلك مع شاى الظهيرة أو قهوة الصباح، ذلك لان عملية المراجعة لن تكلفك أكثر من عشر دقائق.

وهناك طريقة أخرى للقراءة والمراجعة، وهي تجسيد الأهداف الكبرى من خلال اللوحات والشعارات التي تقوم بتعليقها في المكتب أو في أركان المنزل، والصور الملونة والمجلات والكتب أيضًا من طرق تجسيد الأهداف؛ فالكتب

والدوريات المتعلقة بأهدافك ينبغي اقتناؤهـا لعـدة فوائـد، فإلى جانب تجسيد الأهـداف تفيـد تلـك الكتـب في زيـادة الوعى والعلم بكل ما ينصل بتلك الأهداف.

الطريقة الثانية منظم التخطيط:

وقد تستعين في هذه الطريقة بجهاز الكمبيوتر، أو بأجندة يومية، ولا بد من تقسيم المنظم إلى الأقسام التالية:

١- القيم ٢- الأهداف ٣- المشاريع والخطط

٤- منظورات وقتية، وتشمل:

أ) نظرة في مهام الشهر ب) نظرة في مهام الأسبوع

جـ) نظرة في مهام اليوم

د) هذا الشهر... هـ) هذا الأسبوع...

ما المنظورات الوقتية؟

المنظورات الوقتيـة - أو النظـرات التقويميـة - ضـرورية للوصول للفاعلية الكاملة والنجاح في التخطيط، فمثلا نجد

النظرة في مهام الشهر تساعد على رؤية أهدافك في صـورة مهام ضخمة تقابلها مساحات زمنية كبيرة.

أما النظرة في مهام الأسبوع فهـي مهمـة أيـضًا، وتكمـن أهميتهـا في حالـة إذا كـان لـديك الكـثير مـن المواعيـد والاجتماعات، فتلك النظرة سوف تساعدك على اكتـشاف أوقات الفراغ التي يمكنك استغلالها للقيـام بالاعمـال غـير الملحة لكنها مهمة.

أما النظرة في أحـداث اليـوم فهـي تفيـد إذا تم تقـسيمها لقسمين، قسم للارتباطـات، وقـسم للمهـام الـتي تأمـل في إنجازها في هذا اليوم.

وعليك أن تقوم بتبسيط كل المهام التي سـتقوم بهـا عنـد وضعها في جزء (المنظورات الوقتية) من منظم التخطيط.

قم في بداية كـل شـهر باسـتعراض كـل مـشروعاتك في الشهر الماضي مرة واحدة، ثم حدد المهام الـتي سـتقوم بهـا خلال هذا الشهر على أن تكون مهمة غير ملحة، ثم اكتب هذه المهام في صفحة هذا الشهر.

وفي كل أسبوع استعرض مرة واحدة صفحة هذا الشهر، ثم فكر بأى من مهام هذا الشهر ستبدأ، واكتب ما ستختارة في صفحة هذا الأسبوع.

الطريقة الثالثة الاستعانة بشريك:

أن تجد شريكًا لك في التخطيط للحياة فذلك من أفضل الطرق للحفاظ على الأهداف والقيم في حيز الوعى، وأنت لا تملك الخيار حيال هذا، فهذا أمر ضرورى إذا أردت أن تحيا حياة مخططة.

وهذا الشريك هو شخص تجتمع به مرة في الأسبوع على الأقل لمدة تمتد لحوالى الساعة، وقد يكون محور الاجتماع هو ما تريد تحقيقة خلال الشهر المقبل أو الأسبوع القادم.

ولكن هذا الشخص لا بد أن يكون لديه إدراك صحيح لمعنى التخطيط للحياة، هذا بالإضافة إلى صفات أخرى يجب توفرها فيه كشريك وهى:

١- أن يكون موضع ثقتك بحيث تلتـزم معـه بالـصراحة فيما يتعلق بما كنت تفعله، وما تفعله الآن، ومـا تهـدف إلى فعله مستقبلا.

٢- أن يكون الاجتماع الأسـبوعي معـه ممكنًـا ومتاحًـا، ومن الممكن أن يكون هـذا الاجتمـاع تليفونيًـا، فـالمهم أن يكون الاجتماع منتظمًا ودوريًا.

٣- أن يكون هو أيضًا راغبًا في أن يحيا حياة مخططة.

ومن خلال سؤال الكثير من النـاس عـن مـا إذا كانـت هنـاك ميـزة في أن يكـون الـشريك هـو الزوجـة، وكانـت الإجابة بالأغلبية (نعـم)، لأن الميـزة الكـبرى هنـا أن هـذا سـوف يمكـن الـزوجين مـن التخطـيط المـشترك لحياتهمـا، وليس هذا الأمر بقاصر على أحد الزوجين، إذ يمكـن لأى عضو في الأسرة أن يكون شريكًا لك في التخطيط، كما أنه من الممكن أن يكون لك أكثر من شريك، فحتى إذا تباينت الآراء فإن هذا سيفتح لك آفاقًا أوسع.

ويمكنك أنت والشريك أن تتبادلا تقديم الخدمات، فإن هناك مسئوليات على عاتق كل شريك تجاه الطرف الآخر، منها:

١- أن يكون الشريك مرآة للواقع:

اذا استمر الشريك في التعهد بفعل شيء ما هذا الأسبوع، ثم مرة ثلاثة أسابيع دون القيام بهذا الشيء، ستكون مسئوليتك أن تتوقف عن الحديث عن المستقبل، وأن تبدأ في الحديث عن الحاضر.

ألق نظرة على ما تعهد الشريك القيام به، وحاول أن تعرف ما المانع الذى عاقه عن التنفيذ.

٢- أن يكون الشريك عونًا مثمرًا:

ومثل هذا العون قد يكون بعبارات تشجيعية مثل (امض قدمًا فبإمكانك أن تنجز هذا)، ولكن من الأفضل أن تكون المساعدة بالشكل الذي يراه الشريك مناسبًا، وتسهل

معرفة ذلك إذا سألت الشريك: (ما الطريقة المثلى التي يمكنني أن أساعدك بها؟).

٣- أن يحث شريكه على التقدم:

حيث إن اقتراحات الشريك قد تساعد على المضى قدمًا، بشرط ألا يكون مثبطًا، بل يجب أن يكون متحمسًا حتى ينقل هذا الحماس إليك.

٤- أن يوقظ الشريك إحساسك بالنجاح:

إذ غالبًا ما يركز المرء على المستقبل، ولا يعطي اهتمامًا لما تم إنجازه بالفعل، وهنا يأتى دور الشريك الذى يذكرك بأن تتوقف قليلا كى تستمتع برؤية ما قطعته من مسافة في طريقك إلى الهدف.

وفي نهاية المطاف قد تجد كل هذه الأشياء ولم تحقق شيئًا، السر في هذا أنك قد تعاني من مشكلة التسويف، وهذا ما سنعالجة في الفصل القادم.

٧ لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد



لا مبرر للتسويف الآن وقد اتضح كل شيء أمامك، فإن تأجيل الأعمال كفيل بهدم كل ما بنيناه، فإذا أردت أن تحيا حياتك من خلال التخطيط فلابد أن تعبر كل الأسوار التي تعوق إنجاز الأعمال في وقتها.

وغالبًا نميل كلنا لإرجاء بعض الأعمال، ولكن لكل شخص أسبابه في التأجيل، ومن أجل القضاء على مشكلة التسويف ينبغي أن نفهم أولا أسباب التأجيل.

١ - الخوف من الفشل:

كلنا نخاف من الفشل، والطريقة المثلى لتجنب الفشل هي بمنتهى البساطة أن نفعل شيئًا، وهنا تكمن المشكلة الحقيقية، اذ إن الاستعداد للوقوع في الخطأ هو أول مراحل التعلم.

٢- أن يكون الهدف كبيرًا جدًا في نظرك:

قد يميل الشخص إلى التأجيل إذا رأى أن الهدف كبير جدًا بالنسبة لإمكانياته في الوقت الراهن، ولكن إذا رأيت أمامك مشروعًا أو هدفًا كبيرًا فابدأ دون تردد، وأحيانًا يرى الشخص أن الهدف كبير إلى درجة أنه لا يعلم من أين يبدأ، ومن هنا يتشتت انتباهه ويفقد التركيز، ثم يقرر إرجاء الهدف على أن يبدأ في توجيه اهتمامه لعمل شيء آخر أقل حجمًا.

٣- الكآبة والملل:

أحيانًا تكون الكآبة من الأعراض الجانبية لمشروع ما كبير أو معقد، وأحيانًا تكون من أعراض الخوف من الفشل، ولكن هناك بعض الأشياء كئيبة بطبيعتها وغير سارة، مثل القيام بفصل موظف، أو غير ذلك، لذلك يلجأ الفرد إلى تأجيل مثل هذه الأعمال لتجنب الكآبة الناتجة عنها.

٤- الشعور بالعجز:

فأحيانًا يلجأ المرء لتأجيل مهمة لشعوره بعدم القدرة على آدائها بامتياز، ويرى أن كل ما بإمكانه أن يقوم به

سيكون خاطئًا إذا ما تحرك بسرعة، ولأنه يريد أن يتم العمل بنجاح وعلى أكمل وجه، فإنه يرجئ الأمر إلى وقت أخر يمكنه القيام فيه بهذا العمل على الوجه الذي يريد، ولكن متى يأتي هذا الوقت؟ الحقيقة أنه لن يأتي أبدًا.

٥- التأجيل الكاذب:

وذلك عندما تعتقد أنك تؤجل عملا، وأنت في الحقيقة لا تنوى القيام به، وهو في الواقع أسوأ الأسباب علي الإطلاق، فأنت تعتقد ذلك لأنك بما لديك من أولويات في حياتك ترى أن هذه الأشياء غير جديرة بالتفكير فيها، وقبل أن نتكلم عن كيفية معالجة مشكلة التأجيل أريد أن نتعرف أكثر على مخاطر التأجيل الكاذب.

عواقب التأجيل الكاذب:

وسط عالم مليء بالمشاغل، ليس مقبولا بالنسبة لشخص مشغول أن يثقل كاهله بأعباء ثقيلة من مهام غير واضحة، أو أهداف لم يتم تنفيذها بالكامل، وكذلك قرارات لم يبت فيها، فهذه الأشياء ستسيطر على كل تفكيرك وتشل قواك

حتى تصل في وقت ما أن تشعر بأنـك مـدفون تحـت هـذه الأعبـاء الثقيلـة الـتي كلمـا زادت بمـرور الوقـت زادت حاجاتك لأن تقوي قدراتك على مواجهتها، ونحـن نطلـق على هذه الظاهرة (التسويف الكاذب) لأنك كلما حاولت الإقدام فإنك تجد نفسك عاجزًا.

ولقد وجدنا أن نصف الأشياء التي يقوم الناس بتأجيلها من هذا النوع من المهام، وهذا الأمر يدعونا إلى إعادة النظـر، فكـر فقط كيف ستشعر بالراحة عنـدما تلقـي مـن ذاكرتـك نـصف أعبائك، وسـوف تجـد أنـه بمـا لـديك مـن أولويـات حقيقيـة ومساحة زمنية متاحة لك لتنفيذها أنه مـن الـسخافة ألا تفكـر في تنفيذ هذه المـؤجلات، والـتي تـستنزف قـواك مـن الأشـياء الأخرى المهمة من وجهة نظرك، وهـو مـا يمثـل عبئًـا يـصعب تحمله بالفعل، وكل ما يمكنك فعله إزاء ذلك هـو أن تـتخلص من تلك الأعباء بمجرد أن ترى كل شيء في موضعه.

وعندما تسأل أحدًا عن الأشياء الـتي يؤجلونهـا سـتجدهم يتحدثون عن مفاتيح سوف ينظمونهـا يومًـا مـا، أو أوراق في

درج المكتب تحتاج إلى الترتيب، أو أكوام من الكتب سيقرأونها، وهم لا يؤجلون مثل هذه الأمور البسيطة فحسب، بل يؤجلون كذلك أمورًا عظيمة بفعل أن ليست لهم النية لتنفيذها، فإذا نظرت إلى الأهداف التي عليك تنفيذها، وقمت بمقارنتها بالوقت المتاح أمامك – سواء كان يومًا أو شهرًا أو عامًا- فستجد من الحكمة أن تكف عن شراء الكتب أو ترمي بعض الأوراق عديمة النفع، ولكن حتى مع هذا لن تشعر بالراحة، فالشعور بالراحة يأتي عندما تنتهي من شيء طالما أجلت تنفيذه، وهذه الراحة تنبع من أنك أسقطت عن كاهلك هم هذا الهدف، وفي كل مرة تؤجل فيها فإنك تفقد بعض قوتك، وعندما تقوم بتأجيل شيء ما وأنت في الحقيقة تنوى عدم تنفيذه فإنك لن تجد القوة للقيام بالأشياء التي ترى أن لها قيمة في حياتك.

القضاء على مشكلة التأجيل:

حتى تتعرف على التأجيل الكاذب خذ ورقة وارسم خطًا يقسمها نصفين، وتكتب في أحدهما كل الأسباب التي

تجعلك تؤجل هدفًا ما، وفي النصف الثاني اكتب كل الفوائد التي سوف تربحها إذا حققت هذا الهدف.

فإذا كانت الأسباب أنك لا تعرف ماذا تفعل، أو أنك تخشى الفشل، أو أنك تخشى عدم الشعور بالراحة، وكانت الفوائد معبرة عن أهدافك، فإن هذا التأجيل صادق، وأنك سوف تنفذ هذا الهدف عندما يحين الوقت المناسب.

أما إذا كانت الأسباب أن امامك من الأهداف العظيمة الكثير، فهذا تأجيل كاذب، وأنت في حقيقة الأمر لا تريد تنفيذ هذا الهدف.

حدد المهام التي لم تقم بها في ورقة، ثم خذ وقتًا للتفكير في عدم قيامك بها طوال الفترة السابقة، وخصص ورقة مستقلة لكل مهمة لم تقم بها، وقسمها إلى قسمين على النحو السابق، بهذه الطريقة سوف تكون قادرًا على تحديد المهام والأهداف التي ستنفذها، والأشياء التي تستنزف وقتك في غير الضرورة.

وإذا كنت الآن قد تخلصت من التسويف الكاذب فعلينا الآن أن نعرف كيف نتغلب على التأجيل الحقيقي.

⑧ تخلص من التأجيل



أما وقد استطعت التمييز بين التأجيل الزائف والحقيقي، فهناك عدة طرق للتخلص من التأجيل الحقيقي للمهام التي تأكدت بالفعل من نيتك في القيام بها منها:

١- الخطة ذات التفاصيل الدقيقة:

مهما كانت المهمة ضخمة يمكنك أن تضع خطة لأدائها، وذلك باتباع أسلوب التفكيك إلى أجزاء، وذلك بذكر كل الخطوات بتفاصيلها مهما كانت دقيقة.

وقد يقول قائل: إن المهمة المؤجلة ضخمة جدًا، وهذا مَنْ أقول له عليك بتفكيك هذه المهمة إلى خطوات عملية، وركز على خطوة واحدة كل يوم، فقد يقول عندئذ:

- لكنني أخاف من الفشل.

أقول له:

- وأى فشل هذا الذي يحدث وأنت تقوم بمهمة بسيطة، كالذهاب إلي البنك، أو إجراء مكالمة تليفونية؟

وقد يقول:

- لكن المهمة تبدو لي بغيضة.

أقول له:

- إن الخطوات الصغيرة تحد من كراهيتك لهذه المهمة.

وقد يقول:

- وماذا عن اتقان هذه المهمه؟

أقول له:

- إذا أعطيت نفسك الوقت الكافي وكانت خطواتك صغيرة بما يكفي فسوف يكون بإمكانك أداء المهمة باتقان.

وبمجرد أن تضع خطة لأهدافك فإن هذا يعنى أنك تسير على الطريق الصحيح، وستشعر إلى جانب هذا بالراحة

والاطمئنان، إذ ليس بمقدور الإنسان أن يبتلع التفاحة مـرة واحدة، وإنما عليه أن يتناولها قطة تلو الاخرى.

٢- القيام بالأعمال المؤجلة أولا:

وهذه الخطوت تكون فعالة مع الأشياء البغيضة للنفس، فعندما تقـوم بـأداء الأمـر متغاضـيًا عـن كراهيتـك لـه، أو نفـورك منـه فـسوف تـشعر بالراحـة والرضـا لأنـه لم يعـد يؤرقك.

٣- اعقد صفقة مع نفسك:

وذلك بأن تجبر نفسك على البـدء في عمـل واحـد مـن الأعمال المؤجلة، وذلك لمدة عشر دقائق، ثم انظر بعد ذلك هل مازال الأمر كريهًا؟ أو هل هو علـى نفـس القـدر مـن الصعوبة التي كنت تعتقـدها؟ إذا كـان كـذلك تـستطيع أن تصرف النظر عنه، وإن لم يكـن كـذلك فاسـتمر في الأداء، وفي كلا الحالتين ستجني فائدة كبيرة، وهي أنك ستكون قد تغلبت على كسلك.

٤- ابحث عن القدوة:

حاول أن تفكر في نموذج من الأشخاص لا يجد صعوبة في إنجاز الأشياء التي تؤجلها أنت، وقد يكون هذا الشخص نجمًا سينمائيًا أو شخصًا تعرفه.

في البدء أغمض عينيك وتخيل هذا الشخص يقوم بما تؤجله أنت، ثم اسأل نفسك لماذا لا تكون مثله؟ وحاول أن تتخيل نفسك تقوم بنفس الفعل، وستجد الأمر سهلا.

٥- تحديد مهلة لإنجاز المهمة:

وذلك بأن تحدد إطارًا زمنيًا لتنفيذ المهمة، والغرض من ذلك أن تكسب المهمة صفة الإلحاح، وهذا سوف يعطيك الدافع للإسراع في التنفيذ، ولا بأس في أن تكون هذه المهلة عشوائية.

وعندما يضع الإنسان مهلة لنفسه فإنه يضفي بعض الإلحاح على إنجاز المهمة، مما يحمسه للانطلاق نحو إنجازها.

٦- حدد لنفسك مكافأة:

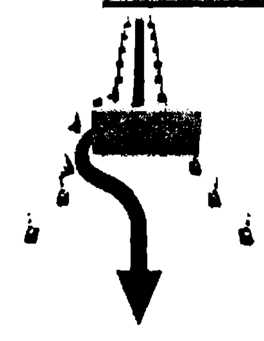
وذلك من خلال أن ترصد لنفسك مكافأة تحبها، وتجعلها مرهونة بإتمام المهمة، أو أن تقسم المكافأة لأجزاء تحصل على كل جزء عقب كل خطوة، وقد تكون المكافأة رحلة تتمناها أو سهرة مع أصدقائك، أو حتى وجبة من طعام تحبه.

٧- عيَن رقيبًا عليك:

عندما تخبر شخصًا آخر بالتزامك بفعل شيء، فهذا يعني موافقتك على أنه سيكون رقيبًا عليك، وهكذا سيظل هذا الشخص ورائك حتى تفي بما سبق وألزمت نفسك به، وهكذا يكون الرقيب جزءً مهمًا في عملية التخلص من التأجيل.

وفي النهاية أقول إن إستغلالك لكل هذه الطرق مجتمعة سوف يؤدي إلى نتيجة مبهرة، وسوف يقضي تمامًا على مشكلة التأجيل، وسوف يمنحك العزيمة التي تمكنك من إنجاز كل مهامك.

٩ عن تغيير العادات



قد تتحول العادات إلى عقبات تحول دون تقدمك في حياتك، وتمنعك من أن تحيا حياة هادفة ومخططة، والواقع أن الناس لا تدرك تلك القدرة التي تملكها العادات.

وأثبتت الدراسات العلمية أن هناك أنماطًا عقلية معينة تؤدي إلى نتائج معينة، وأن السلوكيات التي تحدث أثرًا عكسيًا وسلوكيات الإشباع الذاتي، كليهما يستند إلى نفس المبادئ، وهذا يجعلنا نستنبط أن لدى البشر كلهم خاصية عامة ألا وهي (خاصية الحيلة)، بمعنى أن الأنماط السلوكية المرتبطة بسلوكيات سلبية يمكن إعادة توجيهها بحيث تؤدي لنتائج إيجابية.

وإذا فهمت ما الذي يحدث بالضبط عندما تهجر رأيًا ما إلى رأي آخر فستتضح لك صحته، وسيكون من السهل عليك أن تستخدم عقلك من أجل تغيير عاداتك وتفكيرك

وتصرفك، وهذا سوف يساعدك على الوصول إلى النتائج التي ترغب في تحقيقها لحياتك، وكما أن الأفكار والاتجاهات لها أثرها في حياتك من حيث الصحة ومستوى القوة، فهي أيضًا قادرة على إعطائك القوة التي تستطيع بها التغلب على كل مخاوفك، والمضي قدمًا في تحقيق أهدافك بشكل يبعث فيك الرضا والشعور بالإشباع.

ويمكنك استخدام عقلك للتعبير عن وجهة نظر معينة، وبالتالي تغيير سلوكك، فإذا عدمت الوسيلة لاستخدام عقلك، أو لم تعرف كيف تستخدمه، فأنت في حاجة للتعرف على ماهية العقل وقدراته.

الوعي:

إن العقل الواعي هو أداة التركيز من أجل الإدراك، فهو يركز على نواح معينة من التجربة بينما يتجاهل النواحي الأخرى، وأسئلة مثل ما الشيء الذي ينبغي الاهتمام به؟ وكيف تتعامل معه؟ كل هذا يتحدد من خلال معرفة الأشياء التي تأتي في قمة أولوياتك في موقف ما.

وهـذه الأداة تبحـث عمـا يتفـق مـع مـا هـو كـامن في اللاوعي، ثم تقوم بعد ذلك بتركيز الانتباه على المعلومـات والأدلة التي من شأنها أن تدعم معتقـداتك وأفكـارك الـتي تـؤمن بهـا، ولكـن هـذا لا يعـني الاقتـصار علـى هـذه المعلومات، ولكن بدلا من هذا يقوم (عقل ما تحت الوعي) بتجميعها وتخزينها في العقل اللاواعي، بحيث يمكن للعقـل الواعي أن يـستخدمها بعـد ذلـك، فـإذا كنـت تريـد مـثلا تحريك ذراعك فليس عليك أن تقول: (يـا عـضلة الكتـف انقبضي، ويا عضلة الكتف الرافعـة تحركـي)، فـالأمر هنـا يشبه تعلم قيادة الدراجة، ففي البدايـة تفكـر في الخطـوات وكيفية حفظ التوازن، ولكن بعد أن تتقن القيادة فلن تفكر في أي شيء وأنت تجري بالدراجة عن كيفية ما تفعل.

مشكلة التعميم:

عندما يتعرض الإنسان إلى ظروف صـعبة فـإن المـشكلة التي تواجه الجهاز العقلي لديه هـو أنـه يعمـل مـن خـلال خبرة إدراكية محدودة واعتمادها في الغالب على اللاوعـي،

وعليك أن تعمل على تحويل المعلومات الحسية إلى سبعة أجزاء صغيرة من الإدراك الواعي، ويمكن فعل هذا من خلال تعميم الحكم على الأشياء المتشابهه والتغاضي عن الأشياء غير المتشابهه، ولنأخذ مثالا:

عندما كنت تجلس وأنت طفل على الأرجوحة كنت تشعر بالمتعة، وإذا مرة زدت من سرعة الأرجوحة فوقعت على الأرض وانخرطت في البكاء، في اللحظة التي شعرت فيها بالألم وبكيت تكون قد خرجت بحكم عام يقول أن عليك الا تبالغ في سرعة التأرجح حتى لا تقع مرة أخرى.

وربما لم تصل لهذا الحكم العام إلا بعد مرات من السقوط، ولكن ما يهم هو أنك في نهاية الأمر تعلمت شيئًا ما من الكرسي المتأرجح، ولكن ماذا إذا توصل أحد ما إلى حكم عام بأن الكراسي المتأرجحة كلها تمثل خطورة؟ بالطبع قد لا يجلس هذا الشخص على أرجوحة مرة أخرى دون أن يدرك السبب في هذه العادة، وماذا لو توصل شخص آخر إلى حكم يقول إن كل المقاعد تشكل خطرًا،

سنجد هذا الشخص يعتاد الخوف من الجلوس على المقاعد، بالطبع هذا مثال تخيلي، فلا أحد يخاف من المقاعد، ولكن هناك حالات كثيرة من الخوف المرضي مثل الخوف من الكلاب، أو الظلام، أو المصاعد الكهربائية، أو المرتفعات، ذلك الخوف المسمى (فوبيا) مرتبط بقصص مثل هذه.

ومع مرور الوقت تتعمق هذه الأحكام العامة في معتقدات اللاوعي، والتي تعتبر الأساس الذي تقوم علية كل السلوكيات المؤثرة في السعادة والصحة النفسية، ولكن ليست الفوبيا هي قضيتنا في حد ذاتها، وإنما كل ما يعنينا هو الأحكام العامة التي تؤثر على الحياة والأهداف والخطط، وعندما تكون على صواب فهل أنت على صواب فى أمور مهمة، أم أمور تافهة؟

استخدم عقلك في التغيير:

عندما يتعامل المرء مع الآخرين، فإنه قد يظهر لهم خلاف ما يبطن من أفكار، ولكن عندما يتعلق الأمر

بسلوك الإنسان مع نفسه، فإن هذا السلوك لا بد أن يكون متفقًا مع معتقداته مع نفسه، فمن يرى نفسه ليس رياضيًا فإنه لن يقترب من أى نوع من الرياضة.

كان زملائي في العمل يحبون ممارسة كرة القدم، ولم يكن الغرض من ذلك إلا قضاء أوقاتٍ ممتعة في الجرى والضحك بعيدًا عن ضغوط العمل ومشكلاته، وكنت دائمًا أتغيب عن الحضور في أيام العطلات التي يمارسون فيها اللعبة، وفي كل مرة كنت أختلق الأعذار حتى أثار هذا ضيقهم، وحين فكرت في الأمر وجدت أن السبب هو إحساسي الداخلى بأنى غير رياضي ولن أستطيع إجادة أي لعبة، ولم يكن هذا السبب معلنًا، لكنني كنت أعلل دائمًا إحجامي بأنى منشغل بما هو أهم، والواقع أنني كنت أكذب حتي على نفسي.

وبالرغم من أن الأحكام العامة تتحول إلى معتقدات إلا أن العقل يتميز بالمرونة والقدرة على التغيير والتكيف، وهذا يتيح لك أن تتصور عالمًا خارجيًا وآخر داخليًا،

وتستطيع بعد ذلك الجمع بينهم أو الفصل حسبما تراه مناسبًا للموقف، ومن خلال قوة التفكير وليس غيرها يمكنك أن ترى الأشخاص الذين تعاملهم كما تحب أن تراهم، ومن خلال سعة الأفق أيضًا يمكنك أت تسافر عبر الزمان والمكان، وأن تغير أفكارك القديمة ومفاهيمك، وأن تجعل وقتك يمضي سريعًا أو بطيئًا حسب رغبتك دون أي تغيير واقعى في الوقت، كما يمكنك أن تتبنى عادات جديدة في الوقت الذى تريده.

ولقد اكتشفنا أن استخدام الحيل النفسية التي لدينا ما هي إلا مسالة تصور للحيلة ومعرفة لوظائفها ثم ترسيخ لهذه الحيل في أذهاننا، ثم البدء في استخدامها، فليس من الضروري أن تعرف كل شيء داخل محرك السيارة التي تقودها، ونفس المبدأ ينطبق على وظائف العقل.

وعندما تكون نظرة المرء لعقله على أنه أداة تؤدي إلى نتائج مطابقة لأفكاره ومعتقداته - سواء كانت مطابقة للواقع أم لا- هنا يكون الوقت قد حان لهذا الشخص لمعرفة المبادئ التي يسير عليها عند تغيير أفكاره.

الربط الذهني:

يقوم العقل البشري دائمًا بصنع ارتباط شرطي وروابط ذهنية بين الأشخاص والأماكن والأشياء، وبعض هذه الارتباطات يكون عارضًا، كأن يكون الشخص خارجًا من منزله، وفي طريقه لباب الخروج يمر بالثلاجة ليتناول وجبة سريعة، وعندما يذهب إلى الباب يتذكر أنه نسي هاتفه المحمول في غرفة النوم، حتى إذا عاد إلى غرفة النوم وقف هناك ناسيًا ما عاد لأجله، إنه في تلك اللحظة يقرر العودة إلى الثلاجة، وهناك يتذكر سبب عودته، هنا ارتبط تذكره للهاتف بفتحه باب الثلاجة رغم أنه لا علاقة بين هذا وذاك إلا أنه فكر في الأمر في هذه اللحظة.

كما يمكن للروابط الذهنية أن تكون دائمة، ومن خلال تكرار الموقف ذاته أكثر من مرة، فقد تشم عطرًا معينًا يذكرك بصديقة قديمة، أو أن تسمع أغنية تذكرك برحلة صيف سعيدة كنت تسمع فيها نفس الأغنية.

ولكن ليس معنى ذلك أن الإنسان سيظل حبيس هذه الارتباطات الذهنية مدى الحياة، ففي مقدور الإنسان أن يستخدم عقله ليتخلص من تلك الارتباطات الذهنية التي لم تعد تفيده، وأن يخلق ارتباطات جديدة إيجابية تساعد على أن يحيا حياة هادفة.

ابتكار الحيل:

حين كنت طفلا كان لك عالم ساحر ومدهش، ألا وهو عالم الخيال المليء بالإبداع الداخلي والتعليم، هذا العالم مازال في متناولك الأن، وغالبًا ما تكون الحيلة التي تحتاج إليها موجودة في مكان ما من حياتك، أو أن تحدد الحيلة التي تريدها وتعرف أين ستستخدمها، عليك أن تكتشف من معايشتك لها.

١- تحديد الموقف الذي سيغير سلوكك:

ويمكنك فعل هذا بشكل متقن إذا أغلقت عينيك لمدة عشر دقائق كاملة، فهذا سيساعدك على التركيز، وتخيل

الموقف الذى تريد أن يكون سلوكك فيه مختلفًا عما اعتدت عليه.

٢- البحث عن مكان هذه الحيلة:

وكلما كان الشخص دقيقًا في وصف الحالة التي يكون عليها عندما تتملكه مشاعرُ الحيلة كان من السهل عليه ربطها بالموقف، وبالمواقف الأخرى.

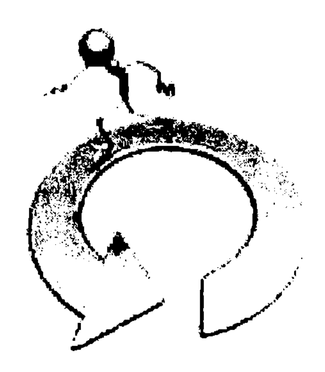
٣- الربط بين الحيلة وأى منبه ينشطها:

فإذا أردت أن تصنع تغييرًا سلوكيًا جوهريًا، فإن هذا لا يتطلب مجرد تحديد التغيرات التي تريدها في سلوكك، ولكن لا بد أيضًا من تحديد متى وأين تريد لهذه التغيرات أن تحدث.

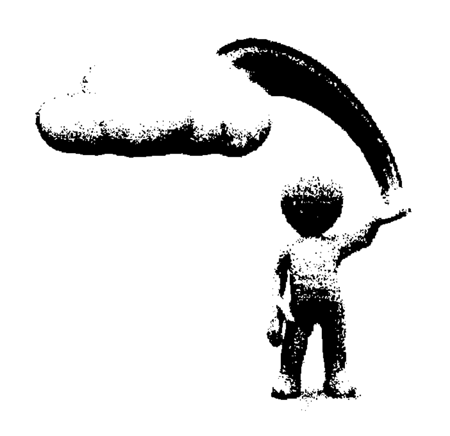
ومن هنا يمكنك جعل الظروف المرتبطة بالسلوك القديم منبهًا وعلامة على السلوك والأفكار والمشاعر الجديدة، وهنا يأتي دور العقل للقيام بعملية إعادة لهذا الموقف.

٤- التكرار:

وعندما يتم تكرار هذه المواقف يزداد الربط الذهني قوة، عندها يصير بمقدورك التعامل بشكل مختلف عندما تواجه ذلك الموقف الذى تريد أن تغير سلوكك تجاهه، وكلما حاول عقلك أن يعيد عليك عرضًا كريهًا لهذا الموقف في الماضي بما يخلق فيك شعورًا تكرهه قم بمواجهة هذا الموقف بشكل مباشر باستخدام الحيلة، حتى إذا اقتصرت عملية التكرار على المرات التي تتذكر فيها الموقف الصعب فسوف يكون هذا كافيًا لتعميق الارتباط الذهني الجديد.



١٠ استقراء الماضي



دائمًا ما تمنحك الحياة فرصة للتعلم من دروس الماضي من أجل تحسين المستقبل، وماضيك مَعِينٌ دائم لا ينضب، هذا الماضي ذاخر بالأحداث والدروس التي من الممكن أن تتعلم منها لكي تجعل دائمًا الغد أفضل من الأمس، إن أحداث المستقبل لا تتشابه كلية مع أحداث الماضي، مما يلقي على كاهلك عبئًا ثقيلا في كيفية مواجهة المستقبل المجهول.

هناك شيئان لابد أن تتحلى بهما في مواجهة مواقف المستقبل، أولهما: إدارة قوية وعزم أن تحيا مستقبلك بشيء من التخطيط، وثانيهما: أن تتسلح بخبرة الماضي وأنت تواجه الموقف الجديد الذي سيفاجئك دون سابق إنذار،

ستشعر وقتها أنه لا فرار من أن تكون على قدر من المسئولية وعلى مستوى الحدث، إذ ستشعر أحيانًا أن العالم كله ينظر لك مترقبًا ما ستقوم به.

وإذا أردت أن تضع تصورًا لتصرف جديد لابد أن تسلكه في المستقبل فلابد أن تمثل ذلك بينك وبين نفسك أولاً، إذ من المفضل أن تكون ناقدًا جيدًا لها قبل أي شخص آخر، انظر في عينيك عندما يتكرر الحدث مرة أخرى أمامك، وهل ترى من نفسك رد فعل مختلفًا؟ إن التكرار والشدة مع النفس هما وسيلتان فعالتان للتغيير.

ولا تتهرب من تذكر المواقف الأليمة في الماضي، فهذه التي سوف تعينك على تحديد سلوكياتك المستقبلية التي ترغب فيها، وعليك أن تتذكر تلك الصلة الوثيقة بينهما، فخرطوم المياه إذا لم تحسن استخدامه سيبلل ملابسك، أما إذا استخدمته بالشكل الصحيح فسيروي حديقتك، كذلك الماضي يمكن أن يكون دارسًا مزعجًا يطاردك، أو درسًا مفيدًا يساعدك على التخطيط.

السلوك لا تغيره النوايا الحسنة:

في بعـض الأحيـان عنـدما تكـون لـديك الرغبـة في أن تسلك مسلكًا جديدًا في التـصرف مـستقبلاً وتتـوفر لـديك النية لذلك لا تنتظر دائمًا وقوع ذلك التغيير الذي تتوقعـه، حتى وإن كنت قد قمت بمراجعـة جيـدة لـدروس الماضـي وتصور جيد للأحداث مستقبلا.

فالمدخنون الذين يـستمرون في ممارسـة عـادة التـدخين برغم نصائح كل المحيطين، ورغم معرفتهم بمخاطر التدخين الصحية، نجد هؤلاء قد بدأوا اعتناق التدخين بدافع النوايـا الحسنة، منها الرغبة في الشعور بالاسترخاء، أو التمرد على السلطة - ذلك لدى المـراهقين - أو التكيـف مـع الوسـط المتواجدين به، وطوال الوقت تتطور النوايا الإيجابية القديمة لتتحول إلى تصرفات أكثر سوءًا يصعب الإقلاع عنها.

وهناك بعض السلوكيات السيئة التي كانت النوايا الحسنة غير الواعية من ورائها: مثل المرأة البدينة التي تريد إنقـاص وزنهـا بـالجري، ولكـي تحمـي نفـسها كانـت تعـد نفـسها

بالمكافأة عقب كل مرة تمارس فيها رياضة الجري بأكل المزيد من الحلوى، هي لا تعرف المسكينة أنها بذلك تضيع مجهودها سدى، والسبب أنها اعتادت منذ الطفولة أن لا متعة في الحياة سوى الأكل.

إن المرء لن يستطيع التخلص من عاداته القديمة إلا إذا استبدلها بعادات جديدة، فمثل هذه المرأة لابد أن تجد وسيلة أخرى لتكافئ نفسها غير الأكل، والمدخن يجب أن يرى وسيلة أخرى لتضييع الوقت أو استرخاء الأعصاب غير التدخين.

فإذا جاء الوقت الذي يرغب فيه السلبيون في مواجهة ضعفهم فإن ذلك سوف يكون علامة طيبة على أنهم سيجدون الطرق والوسائل الجديدة لمواجهة هذا الضعف، فعندما ستكون لدى المرأة البدينة رغبة قوية في مواجهة مشكلتها، وعندما يرغب المدخن بالفعل في الإقلاع عن التدخين ستكون هناك إمكانية لحدوث التغيير.

فعندما يدرك المرء أن مقاصده الإيجابية هي سبب مشكلته فهذا مؤشر طيب من العقل الباطن يدل على أنه

مستعد للتغيير، وعندما يحدد عقله الاتجاه الصحيح نحو التغيير فمن المحتمل أن يسير اللاوعي في نفس الاتجاه، فعندما تتوقع مشكلة عائلية في الأيام المقبلة فإن عقلك اللاواعي يتنبأ بها ليساعدك على إدراك المشكلة في حجمها الحقيقي حتى تتصرف في ضوء هذا الإدراك.

بين الماضي والمستقبل:

اعلم أن أي لحظة في حياتك أنت تقف فيها عند مفترق الطرق بين ماضيك ومستقبلك، ويجب أن نفهم أن هؤلاء الذين فشلوا في تعلم دروس الماضي، لابد وأن يكرروا ما حدث مرة أخرى في المستقبل.

لذلك عليك أن تنظر للماضي بعين فاحصة وتتعلم منه؛ لأن ذلك سيساعدك على التخطيط الجديد للمستقبل، ولكن يجب أن تفهم أن الوقوف على الماضي ليس للبكاء عليه، ولكن للتعلم وأخذ العظة من أجل الانطلاق بقوة نحو المستقبل متسلحًا بالمعرفة.

١١ تحفيز الذات

يحتاج إنسان الألفية الثالثة إلى المزيد من الطاقة لمواجهة صعوبات الحياة اليومية، والتعامل مع السلوكيات السيئة من الآخرين، والموازنة بين الحياة العائلية والوظيفية، كل هذه العوامل تحتاج للمزيد من الطاقة، وهناك بعض الناس ينظرون إلى أنفسهم على أنهم آلات يصيبها العطب وتقل كفاءتها مع تقدم العمر حتى تقل طاقتهم بما لا يكفي لمواجهة الحياة ومتطلباتها، لذلك نجد حياتهم يحكمها الاعتقاد بضرورة الحفاظ على ما بقي لديهم من الطاقة تحسبًا للظروف التي تحتاجها في المستقبل.

وإذا كانت الحياة واضحة الخطوات محددة المعالم، وإذا كانت بالفعل تحتاج إلى قدر كبير من الطاقة، فإن هذه الحياة هي نفسها مصدر الطاقة التي يحتاجها الإنسان، فإن الإنسان الذي يصنع لنفسه خطة ويحدد طريقة ثم يمضي قدمًا في تحقيق

أهدافه فإن هذا سيزيد من حيويته ويجدد من نشاطه، وفي كل لحظة يبدأ فيها الإنسان في تنفيذ خططه سيكتشف أن لديه معينًا لا ينضب من الطاقة التي تنتظر منه أن يستغلها.

يمكن للمرء أن يدخر قدرًا كبيرًا من الطاقة للمستقبل من خلال التخلص من الارتباطات الذهنية السلبية التي تعوق تقدمه، كما أن رفض إلقاء تبعة السلبية على الآخرين ورفض إلقاء الآخرين تبعة سلبيتهم على شماعتك يعد من طرق ادخار الطاقة.

دورة الطاقة البشرية:

لا يمر يوم إلا ويقوم كل منا ببذل جزء من طاقته، ثم يعيد التزود بالطاقة مرة أخرى، فكل يوم يكون لدى كلٍ منا فرصة لإجراء تجارب على طاقته لمعرفة ما العوامل التي تفيد هذه الطاقة، والعوامل التي تزيد منها، فإذا اهتم كل منا بإجراء هذه التجارب فسيكون هذا مصدرًا للمعلومات القيمة التي تفيده في جعل المستقبل أفضل.

فإذا استطاع الإنسان بمرور الوقت أن يعرف المواضع التي تزوده بمزيد من الطاقة والمواضع التي تجنبه استنفاذها، فإنه بذلك يعمل بنصيحة: (الوقاية خير من العلاج).

فإذا كان الوقوف في طوابير المصالح الحكومية يستنزف طاقتك فتعلم الذهاب مبكرًا، أو اجعل هذا الطابور فرصة للقراءة أو إجراء مكالمات ودية مع أقاربك وأصدقائك، وهكذا نجد أن التحولات في الطاقة من الممكن أن تصنع فارقًا ضخمًا في حجم الطاقة لدى الإنسان وفي توجيهها على نحوٍ بناء.

إهدار الطاقة:

حياتنا مليئة بالصدمات والإحباطات التي تسببها الطاقة المهدرة في أمر لم يكلل بالنجاح، وهذه الطاقة المهدرة تأخذ حيزًا كبيرًا، وتزيد من الكسل والمشاعر السلبية، وتعوق عملية التركيز وتطفئ الحماس، وحتى لا يتزايد هذا الفاقد فعلى الإنسان أن يبحث عن طريقة فعالة وآمنة لإخراج العادم الناتج عن احتراق الطاقة، ولكن هناك فارق كبير

بـين أن يفـرغ المـرء هـذا العـادم في نطـاق حياتـه المعيـشي فيخنقه، أو أن يخرجه بعيدًا حتى لا يعدي من حوله، فمتى وقعت عملية التخلص من العادم فإنها ستؤدي إلى رد فعل سـلبي، فقـد يعـود هـذا العـادم مـضاعفًا، حيـث سـيفهم الآخرون أن توجهك بمشاعرك السلبية هو دعوة منـك لهـم كي يقوموا بالشيء نفسه تجاهك.

وعندما تشعر أن كم المشاعر الـسلبية (العـادم) قـد بـدأ يتزايد داخلك فعليك أن تبـدأ سـريعًا في إخراجـه، وكلمـا طالت فترة انتظارك كان مـن الـصعب الـتخلص مـن هـذا العادم، ولتنفيس هذا العادم لابـد مـن تـوفر مـساعدة مـن الآخرين، لذلك عليك التحلي بالحكمـة عنـد اختيـار مـن يساعدك، بحيث يفضل ألا يكون هذا الشخص لديه مثل ما لديك من زيادة في نسبة العادم.

وتنفـيس العــادم هــو إجــراء صــحي تمامًــا لتجنــب الاضطرابات النفسية، لذلك فأنت لست محتاجًا للاسـتعانة بشخص يشعر نحوك بالتعاطف، أو يحاول علاجك أو ينظر

لك على أنك شخص محطم، وعملية التنفيس تقوم على اتفاق بين الطرفين، لذلك عندما تبحث عن شريك لك عليك القيام بالخطوات التالية:

١- أن تحصل من الشريك على الإذن بأن تخبره أنك تشعر بالضيق وتحتاج للحديث معه.

٢- أن تختار وقتًا تضمن فيه أن يعطيك فيه أذنه واهتمامه معًا.

٣- تحديد وقت لعملية التنفيس، كأن تقول له إنك تحتاج لعشر دقائق من وقته؛ لأن طول الوقت يجعلك تنغمس في همومك، والمطلوب أن تتخلص منها.

٤- تتفق معه على القواعد الأساسية، مثل: (هل يمكنني أن أصرخ؟ أم هل أصرخ في وسادة؟) (هل يمكنني أن أبكي؟) وذلك حتى لا يفاجأ الشريك بأي سلوك منك، أو يأخذه على محمل شخصي.

٥- اتفق معه على أن يخبرك إذا أراد إنهاء مهلة التنفيس، وذلك حتى لا يتحول اهتمامه عنك أو يفقد التركيز.

٦- بعد أن تنتهي عملية التنفيس، عليك أن تبدأ خطوة جديدة تحول مسار تفكيرك عن ما كنت تتحدث فيه، وذلك مثل الانغماس في العمل، أو أي جو إيجابي يحل محل العادم الذي قمت بتنفيسه.

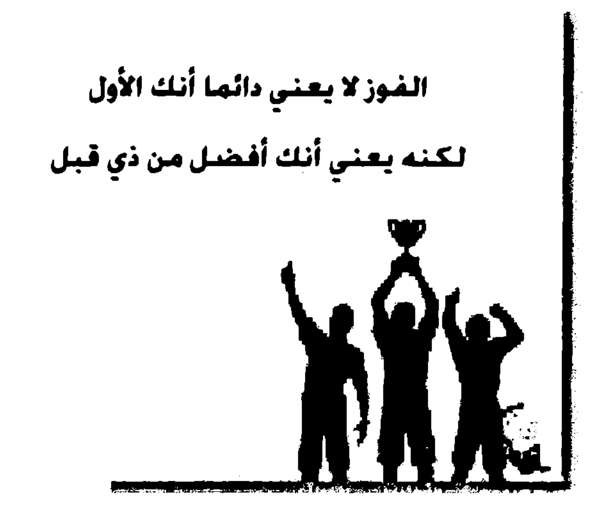
مراقبة وتجديد الطاقة:

من الضروري لكل إنسان أن يجدد طاقته باستمرار، وبمجرد حدوث أي استنفاذ لطاقة المرء يجب عليه أن يستهدف استعادة ما فقده من طاقة، وأن يعمل على تعويض الفاقد، وألا ينتظر حتى تفرغ طاقته تمامًا أو أن يمتلئ بالعادم.

وعلى المرء أيضًا أن يستمر في مراقبة طاقته وتسجيل هذا على الأقل في بداية الأمر، وإلا فإن المعلومات التي يجمعها ستضيع وسط زحام الأحداث، وإذا لم يقم الإنسان بهذه المتابعة فقد يشحن طاقته بسلوكيات سلبية تضعف طاقته دون أن يدري، فعندما يقوم الإنسان بمراقبة تغيرات الطاقة

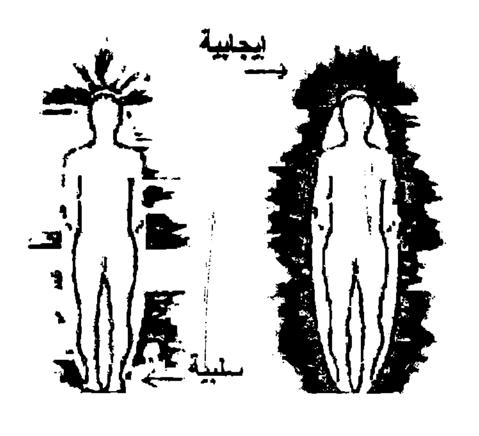
لديه فسيصبح نظام الطاقة واضحًا أمامه بحيث يكون قـادرًا على تعديله كيفما أراد، وفي وقت قصير.

وفي الفصل القادم سنتعلم كيف نعدل من نظام الطاقـة، وكيف نزيدها من أجل المضي في مخططاتنا بثبات.



١٢ كيف تزيد من طاقتك

١ - التدريب:



من العناصر الرئيسية التي تولد الطاقة التدريب، والتدريب يفسر هذا الترابط بين انخفاض مستوى الطاقة لدى الفرد والصعوبة التي يواجهها لدى محاولة النهوض من المقعد، فكما أن الجسم يحتاج إلى الوقود الغذائي والعاطفي والعقلي فإنه يحتاج أيضًا إلى الحركة وإلى تحويل هذا الوقود إلى طاقة حتى لا يتحول إلى دهون تحول دون استغلاله لطاقته.

كما يؤدي التدريب إلى إشباع أعضاء الجسد وخلاياه بالأكسجين، كما أنه يحافظ على سلامة الجلد والعضلات ويساهم في تناسق الجسد، ومع ذلك فالذين يمارسون

التدريب لهذه الأسباب قلة قليلة، والتدريب لمن يعتاده فرصة للتمتع ببعض الوقت في أحضان الطبيعة أو لقضاء بعض الوقت مع الأصدقاء.

وأكبر التحديات التي تواجه الفرد عند الرغبة في التدريب هو أن تجد برنامجًا تدريبيًا يناسب ظروفك، فالشخص ذو المسئوليات الأسرية أو الوظيفية الكبيرة قد يبدو له من المستحيل توفير الوقت اللازم لممارسة التدريب، لكن قد يبذل مجهودًا خرافيًا ليوازن بين واجباته الأسرية والمهنية وبين واجباته البدنية، كأن يصاحب زوجته إلى صالة التدريبات (الجمنيزيوم) أو أن يأخذها في جولة ليلية لممارسة المشي، ومن المفيد في هذا الصدد اقتناء الآلات الرياضية في المنزل، كما يمكنك أن تركن سيارتك في مكان بعيد نسبيًا عن مكان العمل حتى تستطيع المشي مسافة أطول، ويمكنك استخدام السلم بدلا من المصعد.

كما يجب على المرء ألا يقف عند حدود المشكلات الجسدية، فمتى كانت لديه الإرادة والعزيمة استطاع أن

يتغلب على أية مشكلة، فالتهابات المفاصل قد تعوقك عـن الجري، لكنها لن تعوقك عت السباحة مـثلا، كمـا أن آلام العمود الفقري قد تمنع البعض من ممارسة تدريبات معينـة، لكن الطبيب قد يستطيع أن يقترح بدائل.

ولكي يصل المرء إلى أعلـى معـدل تـدريبي ينبغـي عليـه البدء من الصغر، اذ إن من الصعب - بل مـن المـستحيل- الوصول إلى القمة مرة واحدة، ومن ثـم يجـب البدايـة ثـم الارتقاء خطوة خطوة، فأبطال الألعاب الأوليمبية يحطمون الأرقام القياسية التي يحققونها عامًـا بعـد عـام مـن خـلال التدريب خطوة بخطوة، وأنــت أيـضًا يمكنـك بالتـدريج أن تجعل التدريب جزءًا أساسيًا في حياتك.

٢- أهمية الطعام:

برغم ارتبـاط الطعـام بعوامـل عديـدة نفـسية وعاطفيـة واجتماعية إلا أن الغذاء يمثل للجسد مادة البقاء، فهـو يمـد الجسد بكل ما يحتاجه لبناء نفسه وأداء وظائفه على النحـو الصحيح، ومع هذا يختلف تأثير الطعام من شخص لأخر،

فالطعام الفاسد يؤدي إلى التسمم أو الحساسية أو النعاس أو الاكتئاب.

والذين لا يتعاملون مع الطعام بعقلانية يكون كل اهتمامهم بفعل الأكل فقط، أما الذين يتعاملون معه بعقلانية فإن تركيزهم يكون منصبًا على ما هو بعد هذه اللحظة.

وإذا قمت بتقسيم الأكل إلى المراحل الثلاث التالي ذكرها سوف تتمكن من معرفة دوافع الأكل لديك من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:

١- متى تأكل؟

أو بمعنى أخر: متى تعرف أن الوقت قد حان لتناول الطعام؟

أ) عند حلول ميعاد معين من اليوم.

ب) عندما تكون جائعًا.

جـ) عندما تشعر بالملل.

د) عندما تجلس مع شخص يأكل.

هـ) عندما تكافئ نفسك على عمل ما.

و) عندما تمارس نشاطًا معينًا كمشاهدة التلفاز، أو كتابة المذكرات.

٢- ما شروطك في الطعام؟

أ) أن يكون جيد المذاق.

ب) أن يكون مظهره شهيًا.

جـ) أن يكون صحيًا.

د) أن يكون سهل الإعداد.

هـ) أن يذكرك بذكريات جميلة.

و) أن يكون نفس ما يتناوله رفاقك.

٣- متى تتوقف عن تناول الطعام؟

أ) عندما تشبع.

ب) عندما ينتهي الذي أمامك من الطعام.

جـ) عندما ينتهي من حولك من الأكل.

د) عندما لا تجد الطعام جيدًا كما تريد.

هـ) عندما تقوم لإنجاز شيء ما.

و) عندما تشعر أن جسمك قد حصل على كفايته.

وتختلف درجة فاعلية الأسباب السابقة، فبعضها أكثر فاعلية من غيره، فعندما يأكل شخص بدافع الملل ويتوقف عندما يشعر بأنه موشك على الانفجار تختلف تجربته عمن يأكل بدافع الجوع واختار الطعام الصحي، وتوقف عندما شعر بالشبع.

والأكل من متع الحياة الخالدة، كما أنه يساعد على الحفاظ على صحته وراحته، ولكن ماذا لو كانت هذه المتعة تسبب الألم بفعل الإفراط فيها؟ بالطبع سوف يطغى الألم على المتعة، فمريض قرحة المعدة لا يستمتع بتناول (شوربة الخضار) لكنه لا يستطيع تناول ما يمتعه خوفًا من الألم.

لذلك عليك أن يكون دافعك بنسبة ٧٠٪ من تناول الطعام صحيًا، واترك النسبة الباقية للمتعة.

مستقبلك الغذائي:

عندما تجد الدافع لتغيير سلوكك الذى اعتدته فغالبًا ما تجد هذا الدافع من خلال منظور إيجابى أو منظور سلبي، ومع مرور الوقت تصبح مخاوف المرء وآماله واضحة أمامه، ولكن إذا انتظر الإنسان المستقبل ليفصح عن نفسه فسوف يجد أن مخاوفه المستقبلية تلوح في الأفق في حين تبدو آماله في نظرة بعيدة المنال.

ولكن ما الداعي لأن ينتظر الإنسان أن تتضح الأمور بنفسها؟ ولماذا لا يستخدم خياله ليبحر في المستقبل ويشكله كما يريد، والبعض يجد أنه من الأسهل تطويع المستقبل من خلال الكتابة، بحيث يدع الفرصة لكل خطوة أن تقوده للخطوة التالية حتى تتضح نتائج الاختيار السلوكي، ولا تنسى أن المعنى الذي أوضحته للتخطيط في بداية الكتاب أن تعرف كيف تختار بين البدائل لتحصد أفضل النتائج.

فإذا كنت - مثلا- تريد أن تنقص من وزنك وتحصل على تقدير الذات، فتخيل نفسك أنك قد تقدم بك العمر

وأصابتك أمراض السمنة المفرطة، تخيل أنك لم تفعل شيئًا للحيلولة دون هذا المصير، وابدأ في تخيل ما يجب عليك فعله، ثم تصور ما يصير إليه حالك في المستقبل عندما تأخذ بزمام المبادرة، عندها ستكون أنت سيد قرارك، وأنت المتحكم في مستقبلك بهذا الصدد.

يمكنك أن تكتب قصة عن نفسك كما تتخيل مستقبلك، وفي هذه القصة تصور مدى الصعوبة التي سوف تلاقيها نتيجة للمرض والمشاعر السيئة التي تنبع من زيادة الوزن، والسماح للكسل أن يكون مصدرًا متحكمًا في كل قراراتك، اكتب كل الخيارات التي اخترتها، والتي أدت إلى هذه النتيجة، ثم حاول أن تستبدل كل اختيار باختيار آخر يقابله، عندها أعد كتابة القصة على ضوء الخيارات الجديدة، متضمنة الخطوات التي لا بد منها للوصول لهذا المستقبل، وشكل المستقبل الذى سيؤدي إليه ما قمت به من تغيير.

خطوات عملية:

١- اكتب مذكرة غذائية:

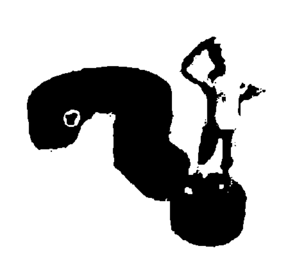
هناك بعض الناس يدخلون المطاعم وينتقون من قائمة الأطعمة بدافع التجريب، أو بدافع التوفير، لكن علينا أن نصنع لأنفسنا قائمة بالمكونات الأكثر إفادة لنا حتى نختار الأطعمة التى تحتوي عليها بنسب أكثر، ولا عيب في أن تصحب تلك المذكرة في جيبك إذا أردتِ أن تتناول طعامك في أحد المطاعم.

٢- قم بعمل تقويم تدريبي:

الحقائق العلمية تقول إن الإنسان الذى لا يتدرب على استغلال طاقته فإنه سيفقدها، وإذا قمت بإعداد تقويم وقسمته على أيام وشهور فسوف يساعدك على اكتشاف حقائق جديدة عن طاقتك، ولتوضيح مدى تقدمك في التدريب استخدم الأقلام الفوسفورية للإشارة إلى مستوى التقدم الذى تم إحرازه.

١٣ تنظيم العقل

يعتبر الناس أن الشك دائمًا صفة سلبية، لكن الحقيقة أن الشك يكون مدخلا ضروريًا للرؤى والتصورات الجديدة، أما المظهر السلبى الذى يعنيه الناس فهو تحول الشك إلى وسواس قهرى.



محاولة فهم الذات:

تعتبر حياتك مرآة تعكس أفكارك واتجاهاتك، إذن سيكون من الواضح لنا مدى قيمة وأهمية العقل في حياتنا، ونريد أن نتتبع مراحل العمر ونربط بينها وبين التغييرات العقلية.

١ - مرحلة الميلاد:

إن العقل لا يتذكر أبدًا الحياة في طور الجنين، لكن الجهاز العصبي على العكس تمامًا يتذكر حياته داخل

الرحم، وإلا فما سر بكاء الطفل لحظة خروجه من رحم الأم، السر هو إداركه لمغادرته عالم الرحم الدافئ إلى العالم الخارجي البارد.

٢- الطفولة:

يحاول الطفل الانتباه لسيل المعلومات المتدفق الذي ينهال على المخ، لكنه لا يستطيع مواصلة الانتباه فيلجأ إلى النوم، وفي أثناء النوم يحاول المخ استيعاب وتنظيم ما تم تحصيله من المعلومات، لذلك يعبر (سيجموند فرويد) عن هذا الاختلاف قائلا: إن التناقض الباعث على الحزن هو ذلك التناقض الموجود بين الذكاء المشع للطفل والعقلية الضعيفة التي يصل إليها في أواسط العمر.

؟ - حسن الظن:

لقد أثرت بمجموعة القرارت والافتـ ـضات التي كونتها عن نفسك في مرحلة الطفولة على آرائك ومعتقداتك وسلوكياتك؛ معنى هذا أنك بينما تعيش في عالم حقيقي، فإنك لا تتعامل بشكل مباشر مع الحقيقة الموجودة في ذلك

العالم، وبدلا من ذلك فإنك تتصور عالمًا آخر من صنع خيالك وتتصرف على أساسه وفقًا لمعطيات هذا العالم التخيلي.

وبينما تمثل تصرفاتك واختياراتك مؤثرًا حقيقيًا على العالم الحقيقي تضطرك طبيعتك إلى ملاحظة نتائج تصرفاتك، لكن مع وجود هدف أساسي بالنسبة لك وهو إثبات صحة وسلامة آرائك وتصرفاتك، وهذا هو ما نطلق عليه مبدأ الشك في العمل.

فعندما تبني تصرفاتك على أساس افتراضات تعتقد في صحتها، فإنك تتصرف على اعتبار أنها حقيقة بالفعل، وعند ذلك تبحث عن الدليل الذي يثبت أنك مخطئ، فهناك جانب لطبيعة الإنجاز الذاتي لأفكارك، فهي تمدك بالقوة والفاعلية التي يمكنك من خلالها مواجهة التحديات والتغيرات والاختيار الحكيم والعاقل بين البدائل، وأيضًا التخطيط لحياتك على النحو الصحيح.

- الجدية:

إن استماتة الشخص في أن يثبت لنفسه أنه دائمًا على حق ليست بالقيمة الإيجابية التي تستحق العناء، ولكن مع الأسف نجد معظم الناس يستميتون في سبيل هذه القيمة للحصول على هذه الجائزة التي لا قيمة لها في الواقع، فمن أجل أن تكون دائمًا على صواب ينبغي ألا تكون حكيمًا أو ذكيًا ولا ترتكب أية أخطاء، وعندما يكتنفك الشعور بالبلادة واللامبالاة ويجتاحك الشعور بالغضب والتعاسة وتعجز عن التقدم في حياتك، عندما يحدث كل ذلك تجد في نفسك جانبًا ملحًا يدعوك إلى فعل الصواب، ومعرفة بعض الأمور المهمة في حياتك، والتي تتطلب منك أن تكون جادًا بشأنها.

هناك بعض الأشخاص يتجنبون الأخطاء بشكل بالغ الجدية ويعتبرون ذلك أمرًا مهمًا جدًا في حياتهم، مما يدفعهم في النهاية إلى ما يسمى بالجدية المميتة، وبنفس الحمق يتمادى بعض الناس في الحرص على عدم ارتكاب

الأخطاء حتى لو أدى ذلك إلى موتهم، بل إن بعض الناس يؤدي اضطرارهم لتغيير أفكارهم واختياراتهم إلى الموت الوقتي أو الموت البطيء، والواقع أنه لا عيب أبدًا في التراجع إذا شعرنا أننا نسير في اتجاه خاطئ، فنحن بشر ولسنا آلهة.

والآن إذا كانت كل قرارتك التي اتخذتها صحيحة، فما الأمر الذي تريد القيام به الآن على الوجه الأكمل؟ وإذا كانت الحياة تملك القدرة على الإنجاز الذاتي على نحو طبيعي، فما الأفكار التي تريد أن تستثمر فيها طاقتك؟ قد تكون الإجابة مرهقة، لكن تذكر أنك مازلت تملك الفرصة الرائعة لتخطيط حياتك.

هذه هي فرصتك لتنهي بعضًا من فصول حياتك التي لم تنتهِ بعد، استثمر بعضًا من وقتك كي تتمعن وتفكر مليًا في بعض آرائك وافتراضاتك عن طريق الإجابة على الأسئلة التالية، وعليك أن تفكر فيما إذا كانت آرائك قد ساعدتك في تحديد طريقك الذي انتهيت إليه الآن، وهل أمدتك

ببعض القوة لتصل إليه، بعبارة أخرى حاول أن تجيب عما كنت تبحث عنه طول تجربتك الحياتية، وأن تحدد ما الـذي وصـلت إليـه، ومـا القـرارات الـتي اتخـذتها في الماضـي وحاولت أن تثبت لنفسك أنك كنت على صـواب بـشأنها منذ ذلك الحين.

- ما القرارات التي اتخذتها بشأن علاقتك بوالديك؟

- ما القرارات التي اتخذتها بشأن علاقتك بإخوتك؟

- ما القرارات التي اتخذتها بشأن زوجتك وأبنائك؟

- ما القرارات التي اتخذتها بشأن أصدقائك؟

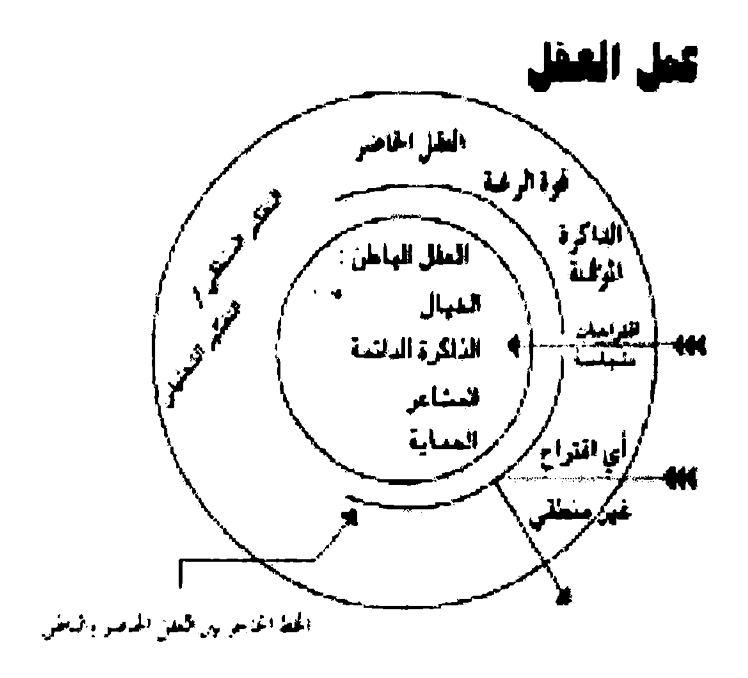
- ما القرارات التي اتخذتها بشأن تعلم شيء جديد؟

- ما القرارات التي اتخذتها بشأن قيمة وطبيعة عملك؟

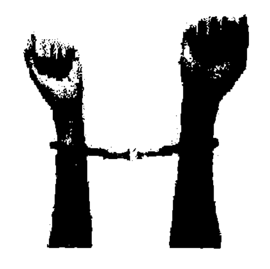
- ما الذي قررته بشأن نظـرة الآخـرين لـك، ونظرتـك للآخرين؟

- ما الذي قررتـه بـشأن الحيـاة نفـسها وبـشأن قيمتهـا، ومعناها لديك، وما هدفك منها بالضبط؟

أجب عن هذه الأسئلة بالتفصيل وبعد تفكير وإمعان عميقين تعال معي لنرى القيود التي تحكم عقلك، وكيف تستطيع أن تحطمها؟



١٤ تحطيم القيود



كما قال توماس أديسون: القلق والاستياء من ضرورات التقدم، لكنهما يعدان سلاحًا ذا حدين، فزيادتهما عن المقدار يحولهما إلى قيود تعوق التقدم.

التخطيط للموت:

إن الاعتقاد بأن الموت أفضل من الحياة فكرة قديمة قدم الأديان، لكن تلك الفكرة قد تؤدي إلي السلبية في بعض الأحيان، ولا توجد موازنة أكثر حكمة من نصيحة رسول الله ﷺ: «اعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبدًا، وَاعْمَلْ لآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا».

لكن الذين يفضلون الموت على الحياة فإنهم يرون الموت حلا للخروج من مأزق الحياة ومصاعبها، وهذا يبرر إقبال البعض على الانتحار، كما أن البعض يرى الموت بمثابة وعد بفرصة أخرى ليحيا الإنسان بجوار من يحب، لكن هذا

الافتراض المريح هو شرك ساذج يصور لهم أن الحياة سجن وليست حقلا يزرعون فيه ما سيجنونه في الحياة الأخرى.

التكاسل:

إن التكاسل البشري له عواقب وخيمة، والتكاسل يعني اللجوء للخيارات السهلة، فالنهايات السعيدة للأفلام تفقدها القيمة، كذلك فإن انخفاض درجة حرارة الحياة يطفئ شعلة الإبداع التي تضيء طريق النجاح، فلابد للمرء أن يواجه المصاعب من وقت لآخر، وأن يتعامل معها بإيجابية، والحياة المفعمة بالإبداع تبدد ظلام العمر بنور الرقي والتقدم.

ولكن ماذا يمكننا أن نفعل؟ إن بعض الناس يقضون كل حياتهم في انتظار مشروع ما أو حلم أو علاقة عاطفية تدفعهم للإقبال على الحياة والعمل، ولكن الحقيقة أن مثل هؤلاء يقضون حياتهم في انتظار مالا يجيء، فهم بذلك يسيئون الاختيار مما يعكر عليهم صفو الحياة، إن أبسط الحقائق هو أن تجد شيئًا كنت تنتظره كنتيجة لقيامك بأعمال إنتاجية.

وحتى تحقق الخير وتتجنب الشر فعليك أن تقاوم الرضا والقناعة في بعض الأوقات، حتي لو تطلب الأمـر أن تخلـق لنفسك مصاعب متعمدة تغير مـسار حياتـك، وتجلـب لهـا الحرارة والنشاط والإيجابية.

لماذا لا تكون ناشـطًا سياسـيًا معارضًـا؟ ولمـاذا لا تجنـد نفسك للعمل الأهلي كرعاية الأيتام أو ما شابه ذلك، لمـاذا لا تبحث عن أى طريقة تحارب بها الكسل وتمـلأ حياتـك بالنشاط الخلاق؟

إن مثل هذه الأشياء ستشحذ طاقتك للتحرك نحو الغـد، فالغد لا يأتي لمن يجلس في انتظاره.



خاتمة
المستقبل بين يديك

أتمنـى في النهايـة أن أكـون قـد اسـتطعت في الفـصول السابقة أن أزودك بالأدلة على أنه من الممكن لك أن تخطط لحياتك لتسير على النحو الذي ترغبه، لا أن تتركها لتسير وفق القصور الذاتي أو قانون حتمية التاريخ.

وعليك أن تدرك أن وجودك فوق هذا الكوكب له قيمة وسبب ومغزى، وهذا الإدراك يجعلك تعيد تصورك للعـالم وكل ما يموج به من عمل وحركة، فأنا أدعوك لتلقي نظـرة فاحصة على معنى الحياة، عندها تـستطيع أن تقهـر حـاجز المستقبل وتدفع بحياتك للأمام، فكما قال (أناتول فرانس): بالأفعال وليس بمجرد الأفكار تحيا الشعوب.

وتذكر قول (جورج برنارد شو): إن استخدامك لـشيء مـا بهدف تشعر أنه عظيم، فـذلك هـو الفـرح الحقيقـي في الحيـاة

بحيث يكون هدفك دعمًا للطبيعة بـدلا مـن أن يكـون المعانـاة والأحزان فهما يتسمان بالأنانية لأنهما يمنعان المرء عن العطاء.

اننا – معشر الإنس- نسعى للمزيد من الوحدة، لـذلك فلا بد لنـا مـن كـسر الحـواجز بيننـا، وأن نتجـاوز أحقـاد الماضي وننتهز الفرص التي تكفل الخير للجميع.

في الماضي السحيق كانت كل المعارف الإنسانية تتركز في موضوع وحيد يمكن غزوه والقضاء عليـه، أمـا اليـوم فقـد أصبح من اليسير أن تعلم نفسك أكثر من ذي قبل، بفـضل تـوافر مـصادر المعرفـة مـن مكتبـات وحواسـب وأشـرطة بالإضافة إلى الإنترنت، كـل هـذا جعـل مـا لا تعلمـه مـن الممكن أن يضرك، فالتعليم يحميك.

تعلم أن تكون ملمًـا بقـضايا العـصر، ثـم ابحـث عمـن يشاركك الرأي وتبادل معه المعلومات، فمـع اتـساع دائـرة المعارف يتراجع الجهل.

لقد حدث تراكم في الخبرة الإنسانية علـى مـدى الـزمن الطويل، واحتلت مكانًا يـسمح باسـتمرار اتخـاذ القـرارات

الحمقاء، ولكن من الممكن أن نكون قد وصلنا إلى أقصى درجات الجهل المسموح به.

بإمكانك أن تكون صاحب الاختيار لتميط اللثام عن المعجزات، إن كل الحلول متاحة من حولك، والخيار لك، والمستقبل آت من أي طريق، والإنسانية كلها لديها نفس خيارك: إما حياة عشوائية، أو حياة يحكمها التخطيط.

ترى أي الطريقين سنسلك؟ تلك هي حكمة الإنسان.



الفهرس



خطط لحياتك

د. إبراهيم الفقي





حصريات
مجلة
الابتسامة